


THE LIBRARY OF CONGRESS
1800

HYGIÈNE DE L'AME.

Corbeil, typ. et lith. de Crété.

HYGIÈNE

DE L'AME

PAR

LE BARON E. DE FEUCHTERSLEBEN

PROFESSEUR A LA FACULTÉ DE MÉDECINE DE VIENNE

Ancien Ministre de l'Instruction publique, en Autriche.

Traduit de l'allemand sur la 9me édition

PAR

LE DOCTEUR SCHLESINGER-RAHIER

Chevalier de la Légion d'honneur.

Valere aude.

A PARIS,

CHEZ J. B. BAILLIÈRE,

LIBRAIRE DE L'ACADÉMIE IMPÉRIALE DE MÉDECINE,

RUE HAUTEFEUILLE, 19.

A LONDRES, CHEZ H. BAILLIÈRE, 219, REGENT STREET.

A NEW-YORK, CHEZ H. BAILLIÈRE, 290, BROADWAY,

A MADRID, CHEZ C. BAILLY-BAILLIÈRE, CALLE DEL PRINCIPE, 11.

1853.

INTRODUCTION.

Pour devenir populaires, nous affectons d'être plus pauvres d'esprit que nous ne le sommes.

BULWER.

Notre époque a l'humeur impatiente, fougueuse, étourdie. De là, sur le théâtre de la vie, toutes ces querelles et ces catastrophes; de là, dans le champ même de la littérature, l'effroyable mêlée de tant de drapeaux. Partout la lutte; partout, dans la société, comme dans les intelligences, le spectacle décourageant de la guerre. Détournons de ce tableau nos regards attristés, et portons-les vers des régions plus sereines; cherchons la paix au dedans de nous, dans l'examen du monde intérieur, dans la contemplation de notre vie propre et indivi-

duelle. Comprendre les rapports qui nous lient au monde extérieur, c'est arriver à connaître notre but, notre destinée. Sachons nous abstraire du milieu qui nous entoure, et nous sentirons la paix renaître en nos âmes, aux purs rayons d'une bienfaisante lumière. Réfléchir sur les conditions de l'existence, c'est là pour tout homme une vive jouissance, un travail facile, un devoir sacré. « De nos jours, dit le baron de Sternberg, ce n'est plus dans la solitude du cabinet, c'est sur la place publique que les écrivains composent leurs œuvres. Le bruit, la poussière, le tourbillon de la foule, voilà ce qu'ils cherchent et ce qu'ils nous montrent. Vous ne trouverez rien de plus dans leurs écrits. Les anciens pénétraient jusqu'au fond des choses et découvraient, d'un œil patient, le secret de tous les ressorts les plus cachés. L'État, la société, il n'est plus d'autre objet aux pensées du philosophe et du poëte, et comme la

précipitation est le mal du siècle, poëte ou philosophe a la fièvre chaude ; ils ne se plaisent qu'aux mouvements rapides et désordonnés. »

Sous l'inspiration de ces plaintes trop légitimes, et pour combattre les tendances funestes qu'elles signalent, nous publions ce livre. Fruit d'une méditation calme, il doit être lu comme il a été écrit, dans le recueillement et le repos.

Je veux, par une alliance, qui peut paraître singulière, de la morale et de l'hygiène, étudier au point de vue pratique l'influence de l'âme sur le corps humain. Les médecins, dit le public, se réservent avec un soin jaloux le monopole de leur science ; ils voient avec colère toute recherche personnelle et indépendante faite par les profanes pour s'initier, en dehors de l'école, aux secrets de l'art de guérir. C'est qu'ils craignent sans doute de nous laisser apercevoir toutes les incertitudes, toute l'insuffisance de leur savoir et de leurs procédés, et de perdre ainsi la con-

fiance générale. Ils trouvent profit à nous maintenir dans l'illusion. — Eh bien! soit : l'illusion est utile; l'est-elle pour nous seuls, ou n'est-elle pas également profitable à tous? Si la confiance peut guérir, autant vaut ce remède que le fer et le quinquina. La confiance, n'est-elle pas une force réelle? est-ce une folle entreprise que de l'employer comme une puissance effective? ou plutôt n'est-il pas désirable à chacun de pouvoir la réveiller en soi-même et de s'approprier, si je puis dire, cette baguette magique de l'illusion?

L'art de se faire illusion à soi-même, tel est l'objet de notre livre; art difficile à enseigner, et dont les leçons se bornent à des indications sommaires. En fait d'action à exercer sur soi-même, le meilleur juge, c'est l'individu.

Je me suis efforcé d'être populaire dans le meilleur sens de ce mot. Populariser la science, ce n'est pas l'abaisser, c'est la rendre plus compré-

hensible, plus attrayante, la mettre ainsi à la portée de tous les esprits désireux de s'instruire, et lui donner une application utile et pratique; c'est enfin se conformer au plan de la Providence, qui, avant de répandre une vérité sur la terre, la fait mûrir d'abord dans quelques génies supérieurs, comme les rayons du jour frappent le sommet des montagnes avant d'éclairer les plaines et les villes.

Nous avons fait de nombreuses citations empruntées aux écrivains les plus éminents. Elles serviront à montrer le constant accord de l'expérience et du génie sur la question qui nous occupe; elles feront voir aussi que je ne dis rien qui n'ait été dit et pensé avant moi. Malheureusement, c'est une étude complétement négligée que celle de l'art que je prêche, l'art de se commander à soi-même. Et cependant c'est le commencement et la fin de la sagesse.— Rien ne sera plus utile, pour l'application des

lois dont nous allons tâcher de saisir l'esprit, que de tenir consciencieusement un journal d'observations individuelles, concises, mais sincères et fécondes. Ce qu'on regarde généralement comme du génie, n'est, d'après Hippel, qu'une occupation constante de soi-même.

Les *Maximes et Pensées* qui forment l'appendice de ce livre, sont tirées d'un journal de ce genre.

HYGIÈNE DE L'AME.

I

L'esprit est lié à la matière ; mais
la matière l'est également à l'esprit.

Par les mots *Hygiène de l'âme*, il faut entendre la science des moyens propres à préserver la santé de l'âme. Cette science, c'est la morale, considérée, non dans son ensemble, comme étant la règle et le but de l'homme, la fleur de sa vie, mais au point de vue particulier de la puissance donnée à l'esprit de détourner du corps les maux qui le menacent.

C'est une force réelle, dont l'existence n'est guère contestée, dont on raconte, dont on admire les merveilles, mais dont on a rarement examiné les lois, dont on a cherché plus rarement encore l'application pratique. Pourtant, si cette force existe, par son origine et par sa nature, elle est soumise à la direction de la volonté ; l'homme peut en régler l'emploi. Tout pouvoir s'exerce et se développe par

la science. Ce que nous appelons l'hygiène morale, c'est précisément la science de mettre en usage le pouvoir que possède l'âme de préserver, par son action, la santé du corps. Étudier cette science, tel est l'objet de notre livre.

Kant, dans un ouvrage profondément médité, a traité « du pouvoir de l'âme de maîtriser la douleur par la volonté. » Nous allons plus loin; nous voulons enseigner l'art de maîtriser non-seulement la sensation du mal, mais, s'il est possible, le mal même. Nous montrerons comment l'âme peut éloigner du corps les maladies.

On n'exigera pas de nous une théorie complètement arrêtée sur une matière qui, vu le caractère fugitif et variable des phénomènes moraux, ne comporte pas la certitude. Loin de nous le vain orgueil de construire un système. Qui trop embrasse, mal étreint, dit le proverbe. Il est des sujets qui veulent tout au plus de simples esquisses. Lavater l'avait compris : il s'est borné à des fragments; nous imiterons son exemple.

Nous laisserons aux philosophes qui ont du temps à perdre, toute recherche sur la distinction à établir entre le corps et l'âme, et même sur l'exi-

stence de l'un et de l'autre. Il importe peu que j'assigne à l'âme la puissance que les matérialistes attribuent à une certaine partie du corps, ayant fonction de penser et de vouloir. De quelque nom qu'on désigne la cause, l'effet ne change pas, ni l'enseignement que j'en tire.

Voici, par exemple, un homme qui s'arrache au sommeil. Où que réside la volonté, le fait certain, c'est que le moteur est enchaîné et que pourtant une force se produit ; je constate l'action de cette force, et je montre qu'elle peut être accrue par l'exercice.

Il est un point d'asservissement où l'esprit demeure insensible à toute réaction : c'est la nuit morale. Il y a aussi une sorte de crépuscule où l'esprit peut encore recevoir des impulsions ; et c'est alors que mes préceptes trouvent leur application nécessaire.

Entre ces deux états de l'âme, il en est un autre intermédiaire ; ce sont, à proprement parler, les maladies morales ; alors se produit aussi l'action de la volonté (autrement la guérison serait impossible) ; mais cette action n'est pas spontanée : elle est excitée du dehors.

Examinons ces trois situations de l'âme humaine, et, sans nous aventurer dans les nuages de la métaphysique, mettons en lumière les principes fondamentaux de notre théorie.

L'homme, en possession de sa complète liberté d'esprit, sent l'unité de son être. Ce sentiment instinctif, il le perd du jour où la conscience éveillée conçoit la distinction de l'ordre moral et de l'ordre physique. Aux faits de l'ordre moral, elle attribue un principe particulier qu'on appelle l'âme.

Ce mot ne désigne qu'une abstraction ; car l'âme ne se révèle que par son union avec la matière. Il est donc inutile de démontrer que l'âme agit sur le corps, puisque nous n'envisageons l'une et l'autre que dans l'unité de leur manifestation. La main droite peut saisir la main gauche ; elle ne se saisit pas elle-même. Pareillement, la pensée étant l'acte indivisible de l'âme et du corps essentiellement unis, cette union permanente ne peut se concevoir par un phénomène qui l'implique nécessairement. Elle n'en existe pas moins ; le rire et les pleurs sont un de ses symboles; elle a pour lien le système nerveux. Nous n'avons rien de plus à dire sur ce point.

De même éviterons-nous d'entrer dans des expli-

cations oiseuses sur les causes de la maladie et de la guérison. Tout état morbide a sa cause extérieure ou intérieure. Il se produit, soit par le développement, sous une influence extérieure, d'un germe apporté en naissant, soit par l'action funeste du milieu environnant, favorisée par une prédisposition naturelle de l'individu. Dans la première catégorie il ne faut pas ranger seulement les maladies héréditaires, constitutionnelles; d'autres cas s'y peuvent rapporter, que l'on n'a peut-être pas suffisamment appréciés à ce point de vue, et que les médecins ne savent pas classer avec certitude.

Dans des cas de ce genre l'esprit n'a-t-il aucun pouvoir contre le mal? Je ne parle pas de ces préceptes prophylactiques employés par les médecins pour améliorer les dispositions du sujet et pour détourner les influences morbides. Ces prescriptions naissent, il est vrai, de l'esprit; mais ce n'est pas de l'esprit du malade. Les philosophes, surtout les poëtes moralistes, enseignent l'art de modérer et de contenir les entraînements de toute passion exclusive : nous avons à donner, dans notre sphère, les mêmes leçons.

La santé d'un homme, aux yeux du public, se

juge d'après le tempérament. Or, que veut dire ce mot dans son sens populaire? C'est la proportion des éléments multiples dont la combinaison constitue l'unité de l'être humain. « Il y a, dit Herder, des proportions naturelles assignées au développement physique et moral de l'individu. Ces proportions, d'une infinie variété, embrassent toutes les formes de l'existence, depuis la souffrance et la difformité la plus repoussante, jusqu'à la divine beauté des héros grecs. Chaque homme cherche, par tous les moyens, celles qui lui sont propres, parce qu'elles seules lui donnent la complète jouissance de la vie. » J'ajoute : elles sont la condition de la santé. Eh bien, l'homme qui est dans la nature le seul être capable de s'étudier lui-même, ne peut-il pas arriver à se connaître? Celui dont Protagoras a dit : « Il mesure l'univers, » ne saurait-il se mesurer lui-même? S'il peut connaître et mesurer les proportions de ses forces, c'est à l'aide de son esprit. Donc l'homme, au moyen de l'âme, peut agir sur tout son être, et conséquemment sur les maladies, en tant qu'elles ont leur source dans sa constitution individuelle.

Étrange prétention, n'est-ce pas? de vouloir

étendre la puissance de l'âme au-delà de ses limites, comme si le monde où nous vivons n'était que le tissu de notre vie? C'est singulier, et pourtant, quoi de plus vrai? L'homme, l'enfant, se la représente chacun à son point de vue individuel, selon son caractère plus ou moins gai, plus ou moins triste; elle agit telle qu'elle a été perçue. Ce sont toujours les images les plus fortement gravées dans l'âme qui font la joie ou la douleur de la vie. Et nous ne pourrions pas trouver le moyen de les faire, à volonté, paraître ou disparaître? et nous ne saurions pas exercer nos yeux à bien voir, au lieu d'obscurcir notre vue et de l'affaiblir, comme nous faisons avec une telle dépense de soins et d'intelligence? Voyez, dans Shakspeare, le roi Lear et son compagnon perdus au milieu de la plaine sous la tempête furieuse; l'un trempé de pluie, tremblant de froid; l'autre impassible, sourd à l'orage, parce qu'il entend rugir à ses oreilles la voix plus haute de sa colère.

La preuve la plus frappante de la *puissance* de l'esprit, c'est précisément, si je puis dire, son *impuissance*. Qui ne sait que les malheureux dont l'âme est voilée par la nuit de la démence, sont à l'abri d'un grand nombre de souffrances corporelles

qui frappent autour d'eux d'autres personnes; leur attention, absorbée par une idée fixe, se détourne du corps, et cette concentration de toutes les forces de l'esprit sur un seul point les rend inaccessibles aux influences extérieures. S'il en est ainsi, une volonté droite, ferme, bien dirigée, ne peut-elle avoir autant de puissance et produire les mêmes effets qu'une volonté asservie, inerte, comme celle du fou?

Un médecin anglais, parlant de l'influence qu'exerce sur l'état sanitaire de ses compatriotes le climat d'Angleterre, tout formé de brouillards et de vapeurs de charbon, fait les observations suivantes : « C'est une question indécise de savoir si un grand nombre des maladies attribuées à l'atmosphère de Londres n'ont pas leur source dans les mœurs des habitants. De même que le corps, malgré tous les changements de la température atmosphérique, garde toujours sa chaleur interne presque invariable, de même il existe dans l'âme humaine une force intime de résistance, dont l'action fait équilibre à l'action hostile des forces extérieures. Telle femme, malade, trop faible pour se promener dans sa chambre, dansera pendant la moitié de la nuit, sans

fatigue et sans souffrance avec un danseur qu'elle aime. C'est un fait plusieurs fois constaté par les médecins. Ainsi une passion favorite réveille dans le corps la fibre vitale. Les gens qui ont le plus à souffrir de l'atmosphère de Londres, ce sont précisément les êtres nuls, les oisifs, les fashionables. Ceux dont l'attention et la force travaillent sans relâche, ne consultent pas le baromètre. Il est vrai que le sombre mois de novembre est l'époque de la mélancolie et du suicide. Mais tous les nuages du ciel le plus noir ne sauraient obscurcir le pur éther d'une âme limpide. Sur les malades mêmes l'influence morale de la manie qui les obsède est moins forte que l'influence physique de l'atmosphère. L'homme, toujours porté à se tourmenter lui-même, rattache certaines idées funestes à des faits qui se produisent pendant l'automne, par exemple à la chute des feuilles; ce sont ces idées qui torturent l'esprit et l'accablent. Si même, chez l'hypocondriaque, les craintes, les inquiétudes croissent ou diminuent selon les variations de la température, c'est toujours, en définitive, de l'action de la volonté que dépend la disposition mentale du malade et le résultat qu'elle amène. L'hypocondrie suppose

toujours un caractère faible, ou tout au moins un affaiblissement temporaire. Reconnaître sa faiblesse d'âme et la combattre sans trève ni repos, c'est, dans ce cas, le meilleur moyen de se guérir. » (*Medical reports*, 1830.)

Quel est le médecin qui, dans le cercle de ses observations, si étroit qu'il puisse être, n'en ait pas recueilli un grand nombre de ce genre? Ne sont-elles pas, surtout dans les grandes cités, presque aussi fréquentes que toutes les autres espèces d'observations médicales? L'atmosphère des villes n'est-elle point, pour ainsi dire, formée des passions, des soucis et des pensées de leurs habitants? Le suicide, quoique Werther inspire l'intérêt qui s'attache au malheur, le suicide n'est-il point l'héritage des caractères trop sensibles, des âmes trop impressionnables, trop faibles pour résister au choc de la réalité? J'en appelle au témoignage de tout médecin qui a sérieusement pratiqué son art. C'est en remplissant avec abnégation ses devoirs, qu'il a pu traverser, dans les jours difficiles, les dures épreuves et les périls de son existence physique et morale. Le devoir, comme la lance d'Achille, guérit les blessures qu'il a faites. Goethe, et je le cite parce qu'en ab-

sence de la forte impulsion que donne la profession de médecin, la volonté seule agissait en lui, et que son exemple est ainsi d'autant plus frappant, Goethe raconte le fait suivaut : « Dans une fièvre putride épidémique qui exerçait autour de moi ses ravages, j'étais exposé à une contagion inévitable ; je parvins à m'y soustraire par la seule action d'une volonté ferme. On ne saurait croire combien la volonté a de puissance en de pareils cas ; elle se répand, pour ainsi parler, dans tout le corps, et le met dans un état d'activité qui repousse toutes les influences nuisibles. La crainte est un état de faiblesse indolente qui nous livre sans défense aux attaques victorieuses de l'ennemi. » On peut citer Goethe quand il est question de la vie de l'âme, car, chez lui, tout est réel et positif ; on ne saurait dire de cet homme comme de certains autres : Ce n'est rien qu'illusion.

Qu'est-ce que la vie, sinon le travail de la volonté, qui tend à soumettre les forces extérieures, et, par ses conquêtes sans fin, à changer l'état de l'individu, sans modifier son essence ? L'activité spontanée est la condition de l'existence ; elle-même, elle a dans l'homme pour condition le développement des forces intellectuelles : penser, vouloir, agir, termes

corrélatifs; plus forte est la pensée dans l'homme, plus vive est la spontanéité, et celle-ci, c'est la vie même.

L'homme est enveloppé de mille influences qui le pressent; le monde tout entier pèse sur lui, mais rien n'est plus fort que son caractère. Les êtres de la nature n'étant que des forces manifestées, le tout de l'homme c'est l'énergie avec laquelle il se manifeste. Si cette énergie ne s'éveille pas en lui spontanément, il faut que, par une secousse violente, il se place dans un état où il soit *forcé de vouloir*.

Agir, c'est vivre. Un vieux proverbe dit qu'on ne meurt pas en voyage ou la veille d'un mariage. Ecoutez Bulwer, ce penseur profond : « Presque jamais, dit-il, surtout dans la jeunesse, une maladie n'est incurable tant que l'esprit n'est pas frappé. Que l'être le plus délicat et le plus chétif s'adonne à un travail continuel, il n'aura pas le temps d'être malade : l'oisiveté le tuera. L'acier qui ne sert pas, se rouille. »

Enfin, quelle que soit la valeur de cette observation, quand même le travail et l'inertie produiraient les mêmes maux, encore faudrait-il avouer que l'un

a sur l'autre des avantages réels comme moyen de consolation et de salut.

Bornons-nous là : nous n'avons pas besoin d'autres faits pour démontrer que l'âme a le pouvoir d'éloigner du corps les maladies.

II

> Rien n'est vénérable que la nature ; rien d'aimable que la santé.
>
> F. de Schlegel.

Nous avons constaté, dans le premier de ces fragments, la force de résistance que possède l'esprit de l'homme contre la masse des influences extérieures. Des mystiques, hommes d'esprit, ont dit : « Puisque notre corps est l'instrument de la civilisation et des métamorphoses du monde, l'empire sur soi-même c'est l'empire du monde. » Nous n'avons point osé aller jusque-là. Cependant le hasard a fait tomber entre nos mains un livre où nous ne nous attendions guère à rencontrer des réflexions à l'appui de cette idée, singulièrement originale. J'y trouve un passage qui exprime nettement, plus nettement que nous n'avons cru pouvoir le faire, notre pensée à cet égard : « Est-ce vraiment une absurdité de croire que l'âme et le corps ont l'un sur l'autre une action réciproque, comme l'est

toute action parfaite ; que l'âme, sorte de fluide insaisissable, pénétrant partout sans obstacle, exerce son influence sur le monde extérieur, et que, dans ses manifestations les plus vives, elle modifie, conformément à ces manifestations mêmes, le milieu matériel où elles se produisent. La logique nous mène droit à cette hypothèse : la présence de l'homme de bien améliore le sol et purifie l'air ; le méchant et son crime répandent autour d'eux une sorte de contagion physique, et, sur leur passage, l'homme de bien est pris de frisson, l'homme faible éprouve la tentation de faire le mal. Cela semble aujourd'hui un paradoxe absurde et bizarre ; mais, dans cent ans, ce sera peut-être une vérité vulgaire, presque triviale. Qu'on songe seulement à la croyance populaire au sujet des lieux où a été commis un assassinat. La croyance populaire vaut bien qu'on l'interroge : c'est le témoignage universel constatant les faits sans les interpréter. Il est dommage qu'on ignore si le célèbre docteur Heim de Berlin, lui qui excellait dans le diagnostic des maladies, et qui distinguait par l'odorat les diverses éruptions cutanées, ne flairait pas aussi, par le même organe, les différences morales des personnes avec

lesquelles il se trouvait en rapport.» Je laisse au lecteur le soin d'apprécier ce fragment curieux, mais encore une citation ; je veux rappeler aux dames qui jetteront peut-être les yeux sur ce volume, une phrase remarquable de notre Staël allemande : « C'est un moyen pour nous de recouvrer la santé que d'avoir horreur de la maladie et de bien comprendre que la santé fait notre beauté et notre charme. » Tâchons de nous pénétrer de cette idée : dans la personne humaine, l'état physique est l'expression de l'état moral.

Dans un des plus beaux chapitres de ses *fragments sur la physionomie*, Lavater s'efforce de prouver qu'il existe une harmonie visible entre la beauté morale et la beauté physique, entre la laideur physique et la laideur morale; et cette relation, il l'affirme avec certitude, comme il est certain que la sagesse éternelle a donné à chaque être sa forme particulière et déterminée. Toutefois il faut entendre par ce mot de beauté, non le charme qui excite un attrait passager, mais l'esprit qui respire dans l'ensemble de l'être; et de plus, il faut faire abstraction

de l'empreinte indélébile que laissent tous les excès des passions.

S'il appartient aux physionomistes de montrer, par des preuves presque irréfutables, que toute organisation individuelle porte en elle-même les lois et les modes de ses développements ultérieurs, et que la nature procède dans le monde matériel avec une logique semblable à celle qui gouverne le monde des intelligences; nous, à notre point de vue spécial, nous dirons que l'esprit, ayant une action sur la forme du corps, révèle sa puissance aussi bien par la beauté que par la santé. Le caractère, c'est-à-dire la manière habituelle de sentir et de vouloir, influe sur les muscles volontaires, et, par conséquent, sur les traits du visage. Le sourire, la moquerie, les larmes, les mouvements nerveux, souvent renouvelés, agissent sur les parties molles de la face, y marquent leur trace, en y laissant une disposition toujours plus grande à s'y reproduire, et finissent par exercer une action permanente sur les muscles et sur le tissu cellulaire. L'action fréquente des muscles finit par modifier à son tour les parties dures sous-jacentes. Chez combien de personnes le crâne n'a-t-il pas subi des changements plastiques

par l'action continuelle des muscles qui s'y attachent? C'est là peut-être une question importante pour la cranioscopie, qui, jusqu'ici, paraît s'être trop exclusivement occupée des phénomènes produits dans l'intérieur de la boîte osseuse. Les hommes d'un tempérament passionné ont, dans leur vieillesse, beaucoup plus de rides au front que les hommes calmes. Ils ont, en effet, bien plus souvent contracté les muscles de la face, et les plis formés par ces mouvements ne peuvent pas disparaître. De même pour tous les organes, pour toutes les parties du corps. Qu'un homme, exempt de graves soucis, respire quelque temps à pleins poumons, son thorax se dilate, à l'avantage des organes qu'il renferme. Soumettez à la même épreuve une personne en qui la circulation éprouve de la gêne par suite d'ennui et de chagrin, vous verrez se produire des symptômes fâcheux : troubles de la sécrétion et de l'excrétion, faiblesse de la nutrition, etc. L'individu conserve pendant toute sa vie le caractère organique des impressions morales qu'il a subies habituellement ; et ce fait est d'autant plus inévitable, d'autant plus manifeste, que les impressions ont agi plus tôt, avec plus de force et de violence, qu'elles ont été

plus conformes aux dispositions naturelles et plus fréquemment renouvelées. L'homme est, pour ainsi dire, un cercle vivant : tout s'enchaîne dans son organisme. Ce qu'indique à première vue une face pâle et ridée, d'autres signes l'annoncent et le confirment, comme la faiblesse de la voix, une marche vacillante, une écriture mal assurée, l'indécision de l'esprit, l'assujettissement aux variations atmosphériques et l'envahissement de la maladie qui, peu à peu, gagne jusqu'au fond toute l'économie. L'esprit a des poisons qui tuent le corps, des fruits bienfaisants qui le conservent et le guérissent. La beauté elle-même n'est en un sens que le signe de la santé: l'harmonie dans les fonctions se manifeste par l'harmonie dans les formes. Donc, si la vertu embellit, si le vice est une cause de laideur, peut-on nier que l'une ne conserve la santé et que l'autre ne l'altère ?

La nature est, si j'ose dire, un tribunal secret; sa juridiction, patiente, inaperçue, ne laisse rien échapper ; elle connaît les fautes qui se cachent aux yeux de l'homme et que ses lois ne peuvent atteindre. Ses décisions souveraines, éternelles, comme tout ce qui émane du premier principe, produisent

sur les générations leurs effets inévitables, et le petit-fils qui médite avec désespoir sur le mystère de ses souffrances, peut en trouver la cause dans les excès de ses aïeux. Le vieil adage tragique : « C'est au coupable qu'est dû le châtiment, » trouve son application non-seulement au point de vue de la morale et du droit, mais encore au point de vue physique. Ce que les mystiques, déjà cités, ont dit sur l'origine des maux qui se perpétuent dans l'espèce humaine, demande à être rectifié par un naturaliste ami de l'humanite. Il montrera, et chaque jour avec une évidence plus grande, que l'état de faiblesse et même les maladies de la génération actuelle ont leur source plutôt dans des causes morales que dans des causes physiques, et que, pour les prévenir et les extirper, le remède nécessaire n'est pas seulement cette éducation matérielle, soi-disant virile, donnée dans des lycées, mais bien davantage une éducation plus élevée, d'un ordre différent, et qui doit commencer par nous-mêmes. On a souvent reproché aux médecins, et quelquefois avec raison, d'être des matérialistes exclusifs, et de ne voir dans l'homme qu'un assemblage d'os, de cartilages, de muscles, de viscères et de membranes, mis en mou-

vement par l'oxygène de l'air et par le sang. Cette accusation ne saurait atteindre notre théorie. Nous ne contredisons point le moraliste ni le prêtre en prouvant l'accord de la vertu et de la santé. Chez les hommes où la nature bienveillante a facilité, par une heureuse organisation, le développement des tendances morales (et comme il y a dans les arts des génies supérieurs, il est aussi, dans l'ordre moral, des âmes privilégiées, Marc-Aurèle, par exemple, Socrate, Howard, Penn, etc.), cette harmonie de la santé de l'âme et de celle du corps se révèlera certainement d'une manière plus manifeste et plus charmante que chez les êtres moins favorisés, où, pour tirer d'un sol aride un peu de fleurs et de fruits, il faut une lutte douloureuse de l'esprit contre la matière. Mais les rayons de la lumière céleste, comme les éclairs de la foudre, brilleront avec d'autant plus d'éclat qu'ils perceront une nuit plus profonde; ils transfigureront l'enveloppe matérielle, ainsi qu'on l'a vu sur le visage de Socrate, et les paroles d'Apollone se vérifieront chaque jour davantage : « Les rides mêmes ont leur printemps. » Tout bien considéré, la beauté proprement dite, est-elle autre chose que cette transfigu-

ration du corps par l'âme? La santé est-elle autre chose que la beauté dans les fonctions de la vie? Lorsque la vertu trouve un instrument bien accordé, ses heureux effets se produisent trop facilement pour qu'on en remarque l'excellence ; ils paraissent alors tout simples et tout naturels. Mais s'il lui faut, avec effort, tirer d'un instrument discordant des sons harmonieux, ce miracle soulève un étonnement général. De même que, dans un moment solennel, la beauté longtemps cachée peut tout à coup illuminer la face d'un homme de bien, de même, souvent, pour acquérir le bien précieux de la santé, il suffit d'une seule résolution hardie et profonde.

« Ne songez pas, dit Lavater, le physionomiste inspiré, ne songez pas à embellir l'homme sans le rendre meilleur. » Nous ajoutons avec une foi pleine et entière : « Si vous ne le rendez meilleur, ne songez pas à conserver sa santé ! »

III

« L'imagination joue dans la complexion humaine le rôle de Mercure ; c'est elle qui préside à tout ; c'est par elle que l'homme est si bon et si mauvais. »

HEINSE.

Les psychologues modernes reprochent à leurs devanciers d'avoir méconnu l'unité de l'esprit humain, en distinguant plusieurs facultés d'un ordre inférieur et d'un ordre supérieur : la raison, l'entendement, la volonté, l'imagination, la mémoire, etc. Si, par facultés, on entend des forces particulières, agissant d'après des lois propres, ce blâme est fondé ; car l'esprit est une force unique, complète, indivisible, et l'on ne peut rien distinguer en lui que les formes et les manifestations de son activité. Mais il est certainement très-utile de classer avec netteté et précision les caractères de ces manifestations diverses. Nous devons donc remercier l'ancienne école de nous avoir appris à analyser

l'homme, au lieu de le regarder avec ébahissement comme une merveille. Nous suivrons les leçons de nos maîtres, et sans renoncer à contempler et à admirer dans son ensemble la faculté intellectuelle de l'homme, nous étudierons l'action de cette faculté dans la diversité de ses phénomènes. Ils forment trois groupes différents. et peuvent se classer ainsi : faculté de penser, faculté de sentir (dans laquelle se confondent l'imagination et le sentiment), faculté de vouloir. La vie intellectuelle a pour nourriture les pensées ; pour air vital les sentiments ; pour exercices de force les actes de volonté. Examinons, sous ce triple aspect, comment se produit l'action de l'âme contre les souffrances matérielles qui menacent l'homme.

Si, dans le domaine de l'esprit, on veut admettre une sorte d'échelle graduée, il faut placer au rang le moins élevé l'imagination ; au milieu, la volonté ; au sommet, la raison. C'est du moins l'ordre dans lequel les facultés se développent pendant notre vie : l'enfant rêve, l'adolescent désire, l'homme pense ; et, s'il est vrai que la nature, dans son action, procède du petit au grand, cette gradation est prouvée. C'est par l'imagination qu'elle commence ; imi-

tons-la ; car l'imagination est comme un pont jeté entre le monde physique et le monde intellectuel. C'est une force merveilleuse, variable, insaisissable, dont on ne sait dire avec certitude s'il faut l'attribuer au corps ou à l'âme, si nous la gouvernons ou si nous sommes gouvernés par elle, et c'est là précisément ce qui la rend plus particulièrement propre à servir d'intermédiaire à l'action du moral sur le physique, et ce qui lui donne pour nous plus d'importance. En effet, par un examen attentif des phénomènes qui se passent en nous, nous reconnaîtrons que ni la pensée, ni le désir n'ont sur notre corps une action immédiate ; ils ne se manifestent que par le secours de l'imagination ; observation également précieuse pour le psychologue et pour le médecin. L'imagination est la mère nourricière, l'agent, la force motrice de tous les membres isolés de l'organisme intellectuel. Sans elle, toutes les images sont obscurcies, toutes les idées muettes et stériles, tous les sentiments grossiers et brutaux. Elle est la mère des rêves, la mère de la poésie ; et, sans poésie, rien de supérieur. « En général, dit Herder, l'imagination est de toutes les facultés de l'âme la moins étudiée et celle dont l'étude peut être

le moins approfondie ; car, liée comme elle est à tout le système, surtout aux nerfs et au cerveau, ce que démontrent tant de maladies étranges, elle semble être, non-seulement le lien et la base de toutes les facultés supérieures de l'âme, mais encore le nœud qui unit l'esprit et le corps ; elle est, pour ainsi dire, la fleur de toute l'organisation matérielle, mise au service de la faculté de penser. » — Kant, le philosophe par excellence, l'adversaire de Herder, Kant a constaté aussi que la force motrice de l'imagination est bien plus intime et plus pénétrante que toute force matérielle. « Un homme, disait-il souvent, qui a goûté avec une jouissance profonde le plaisir d'une société agréable, mangera avec beaucoup plus d'appétit que s'il s'était promené à cheval pendant deux heures. Une lecture amusante est plus utile à la santé que l'exercice du corps. » C'est en ce sens qu'il regardait les rêves du sommeil comme une sorte de mouvement déterminé par la nature pour entretenir le mécanisme de l'organisation. Il explique le plaisir de la bonne société comme l'effet d'une bonne digestion et le bien qui en résulte pour la santé, comme le véritable et le meilleur but de ces réunions où se dépensent les sentiments les plus

délicats et tous les trésors de l'esprit. Un autre penseur a nommé l'imagination : « le climat de l'âme. »

C'est dans l'imagination seule que les maladies mentales, proprement dites, ont leur racine et ce qu'on appelle leur siége. Si elles avaient l'esprit pour foyer, elles seraient des erreurs ou des vices, et non pas des maladies. Si elles provenaient du corps, ce ne seraient point des *maladies de l'âme.* Pour produire ce triste fléau de l'humanité, il faut que le corps et l'âme soient mis en contact, et ce contact ne peut se faire que par l'imagination. Chasser au loin et pour toujours toutes les maladies de ce genre, voilà la tâche véritable et suprême de l'hygiène de l'âme.

L'imagination a son domaine en dehors du monde réel ; de l'exercice régulier ou désordonné de cette faculté capricieuse, dépend le bonheur et le malheur de la vie humaine. Quand elle se développe outre mesure, elle nous fait rêver tout éveillés, et c'est le premier degré de la démence, Le regard même du poëte, perdu dans la contemplation de l'idéal, n'a-t-il point quelquefois attiré, comme par un charme funeste, des fantômes terribles qui l'obsèdent, aussi longtemps que ses yeux restent détournés de l'étoile

éternelle du beau? Même, dans les conditions ordinaires de l'existence, l'imagination n'exerce-t-elle point sur nous, par un travail obscur et incessant, une sorte de puissance plastique? Dans l'union du père et de la mère, ne contribue-t-elle pas, pour une part considérable à déterminer d'avance les formes de l'enfant. Et si, en ce sens, l'homme tout entier est vraiment fils de l'imagination, cette faculté n'est-elle pas en nous un principe primordial? On peut dire qu'elle est en nous, avant que nous ne soyons nous-mêmes, et lorsque nous avons presque cessé d'être; elle est en nous, lorsque notre libre arbitre se trouve assujetti et enchaîné; dans l'enfance, dans le sommeil, dans la folie, dans le délire poétique qui participe de tous trois. Ce que le monde extérieur, avec toutes ces influences, est pour l'homme extérieur, l'imagination, ce monde intérieur qui enveloppe le fond et la substance de la vie, l'est pour l'homme intérieur. Comment donc son action sur la santé ne serait-elle pas décisive? « Souvent, dit Lichtenberg, je me suis abandonné pendant des heures entières à des rêves et à des fantaisies de toute sorte. Sans ce traitement moral que je suivais ordinairement pendant la saison des eaux,

je n'aurais jamais atteint l'âge où je suis parvenu. »

En disant plus haut que le sentiment et l'imagination se confondent dans la même faculté, je n'ai pas voulu me soustraire à la tâche de donner une définition plus précise de l'un et de l'autre. Mon intention a été seulement de faire comprendre qu'en effet le sentiment et l'imagination sont la même faculté considérée selon qu'elle est passive ou qu'elle agit. Le travail de l'imagination implique un sentiment ; nous sentons alors ce que nous imaginons. L'imagination, dans ce cas, est active ; le sentiment est passif. Avec un peu de réflexion, on reconnaîtra qu'il ne s'agit pas ici d'un jeu de mots. Présenter au monde le côté sensible de notre être, c'est découvrir la poitrine devant l'épée de l'ennemi ; opposer à l'action des causes extérieures une imagination active, c'est s'armer et se défendre. Donc, ici comme en tout le reste, la joie et la douleur dérivent de la même source. Tout le monde connaît, par des récits ou par des exemples, la puissance salutaire ou terrible de l'imagination dans certains états morbides. N'est-il pas juste de conclure qu'une force capable de guérir des maladies peut aussi les détourner, et

que la même cause qui a la puissance de les aggraver et de les rendre mortelles, peut aussi les amener? Voyez combien sont profondes et dangereuses les souffrances de ces malheureux qui s'abandonnent à l'idée fixe d'un mal imaginaire dont ils se croient ou atteints ou menacés! Tôt ou tard ils l'amènent réellement.

La cause physiologique d'un semblable phénomène est une tension nerveuse continuelle vers un même organe qui finit par être atteint dans sa sphère végétative. On se souvient de cet élève de Boerhaave, chez qui tous les états morbides décrits par le maître se manifestaient successivement : les fièvres et les inflammations pendant le semestre d'hiver, les névroses pendant le semestre d'été, si bien qu'il fut obligé de renoncer à une étude qui mettait sa vie en péril. Un domestique anglais, pour avoir lu dans un journal le récit d'une mort horrible causée par la morsure d'un chien enragé, se trouva immédiatement atteint lui-même d'hydrophobie, et ne fut sauvé que par le traitement approprié à cette maladie (*Brittannia*, *April*, 1825). Des malheureux, à qui les débauches de leur jeunesse donnent des remords et qui redoutent les conséquences de leurs

excès, se gravent dans l'esprit l'image des maux dont ils se croient menacés, et ces craintes incessantes amènent à la longue l'état caractérisé par Weikard du nom de *phthisie imaginaire*, triste mélange de terreurs morales et de maux physiques nés de ces terreurs mêmes. Tout praticien, surtout à notre époque de civilisation raffinée, trouve fréquemment l'occasion d'observer sur lui-même et sur de nombreux sujets, des phénomènes analogues. Quand on étudie les maladies des yeux, il arrive souvent que, la crainte de l'amaurose frappant l'imagination, la vue finit par se troubler et s'affaiblir. De nos jours, pendant le choléra, on a constaté plus d'une fois que des personnes bien portantes, au milieu d'une conversation sur les ravages de l'épidémie, ont subitement accusé des maux de ventre, et qu'à la suite de craintes d'abord imaginaires, il s'est manifesté des symptômes réels de la maladie. Je cite à dessein des exemples connus; les journaux et les livres m'en fourniraient encore beaucoup d'autres. Puisque l'imagination peut attirer sur l'homme tant de périls et de souffrances, ne doit-elle pas aussi avoir la puissance de le rendre heureux? Si, pour me croire malade, je le deviens réellement, ne puis-

je aussi conserver ma santé par une ferme persuasion que je me porte bien ?

Les preuves abondent à l'appui de cette opinion. Sans parler ici des effets merveilleux que produisent, pour la guérison des maladies, la confiance, l'espoir, les rêves, les sympathies, la musique, nous ferons seulement une remarque : c'est que ce qui a la vertu de guérir des organes malades doit avec plus d'efficacité conserver des organes sains. Tous ces moyens curatifs sont du domaine de l'imagination, et dans la même classe viendront se ranger, par les progrès du temps et de la science, bien des remèdes que nous rapportons aujourd'hui à d'autres principes. Un jour, un malade demande certaines pilules que le médecin lui refuse ; il insiste ; le médecin fait semblant de céder et lui administre des pilules de mie de pain dorées. Le lendemain, joie et remercîments du malade : non-seulement les pilules ont eu l'effet désiré, mais encore elles ont provoqué des vomissements très-salutaires. Pour être produit par l'imagination, cet effet en était-il moins réel ? Un médecin anglais donnait ses soins à un homme atteint depuis longtemps d'une paralysie de la langue et que nul traitement n'avait pu guérir. Il voulut

essayer sur ce malade un instrument de son invention dont il se promettait un excellent résultat. Avant de procéder à l'opération, il lui introduit dans la bouche un thermomètre de poche. Le malade s'imagine que c'est là l'instrument sauveur; au bout de quelques minutes, il s'écrie plein de joie qu'il peut remuer librement la langue (Sobernheim, *Gesundheitslehre*, 1835). Ce n'est pas ici le lieu d'examiner quels sont, parmi les phénomènes du magnétisme animal, ceux qui appartiennent à la catégorie en question (1). Ce n'est pas d'hier que la science a observé les effets physiques déterminés par une prédisposition morale. Le savant Fontanier, pendant son voyage en Asie, écrit à Joubert dans une lettre datée de Téhéran, au mois d'août 1824 : « Que direz-vous si je vous annonce que la théorie du magnétisme animal a été connue en Orient bien avant qu'on y eût songé en Europe, et qu'il y a en Asie des magnétiseurs vivant de ce métier et persécutés par les Mollahs ? » C'est par la puissance de l'imagination qu'il faut expliquer tous les effets produits chaque jour par des caractères énergiques sur des

(1) Voyez A. Teste, *le Magnétisme animal expliqué*, Paris, 1845.

natures plus faibles et plus délicates. La raison d'un homme supérieur n'agit sur la nôtre que si l'imagination lui a frayé le chemin. L'influence qu'exercent les hommes éminents ne vient pas de ce qu'ils sont compris immédiatement ; elle a pour cause le prestige qui les entoure et qui séduit l'imagination.

Ces phénomènes sont les symboles de beaucoup d'autres faits, des faits les plus importants qui s'accomplissent dans le monde. Il est une sorte d'atmosphère morale qui enveloppe la terre comme l'atmosphère extérieure ; il s'y fait un flux et un reflux de pensées, de sentiments, d'idées qui flottent dans l'air, invisibles ; que l'homme respire, s'assimile et communique, sans en avoir nettement conscience. On pourrait appeler cette atmosphère morale l'âme extérieure du monde ; l'esprit du temps est son reflet ; la mode en est le mirage. Aucune sphère de la société n'échappe aux effets de l'influence secrète que l'opinion publique exerce sur les intelligences les plus libres ; mais le milieu moral qui agit sur les individus peut être à son tour modifié par l'action d'une force individuelle. Le courage du héros se transmet comme un fluide magnétique ; la crainte a une sorte de puissance contagieuse ; le rire, la

gaîté se communiquent d'une manière irrésistible et gagnent même l'homme le plus morose, qui, malgré lui, se déride devant l'image d'une joie franche. De même les bâillements ou l'ennui ne sont-ils pas, si je puis dire, épidémiques? N'ont-ils pas le même effet que la présence d'un traître au milieu d'une société d'amis? Et l'on refuserait de comprendre comment des hommes bien portants ont pu, sincèrement et de bonne foi, attester la réalité de certains miracles et voir des revenants conjurés par l'exorciste? Oui, la foi est une force toute puissante; la foi accomplit des merveilles; la foi transporte des montagnes. Regardez votre frère comme un homme de bien, et il le sera. Ayez confiance dans celui qui n'est bon qu'à demi, et il le deviendra tout à fait. Supposez des aptitudes chez votre élève, il les développera. Si vous le jugez incapable, il restera tel. Persuadez-vous que votre santé est bonne, elle pourra le devenir; car la nature n'est qu'un écho de l'esprit, et la loi suprême qui la régit, c'est que l'idée est la mère du fait, et qu'elle façonne graduellement le monde à son image.

On pourrait là-dessus écrire des volumes, mais je reviens à mon sujet. Une simple remarque, c'est

que les personnes qui n'ont pas en elles-mêmes assez de force d'imagination pour appliquer les préceptes de l'hygiène morale doivent s'attacher à une imagination plus puissante qui les soutienne et les fortifie. La faiblesse de l'imagination est, suivant Hippel, une sorte de phthisie morale. « L'imagination, dit-il, est le poumon de l'âme. »

L'imagination a, de sa nature, quelque chose de féminin. La vie de la femme est, en général, plus longue que celle de l'homme. C'est à l'imagination qu'il faut attribuer cette force physique, vraiment surprenante, observée chez les femmes délicates et pures. L'espérance qui est, après le sommeil, la première source des rêves, l'espérance n'est-elle pas le génie protecteur de la vie humaine? Kant lui-même, le plus froid des évangélistes de la raison, Kant a proclamé cette puissance bienfaisante de l'espérance. Et cette divinité protectrice n'est-elle pas la fille de l'imagination, la sœur des illusions et des songes? Hufeland (1) a dit sagement qu'un des meilleurs moyens de prolonger sa vie est de donner à son imagination une direction agréable. L'art

(1) *La Macrobiotique, ou l'art de prolonger la vie de l'homme*, Paris, 1838.

d'embellir son existence n'est qu'une partie de l'art de la prolonger, et c'est de l'imagination que dépend la beauté de la vie. Si Rahel, cette femme supérieure, la plus remarquable peut-être de notre époque, a pu se rendre ce témoignage que jusqu'au sein de la vieillesse elle a conservé dans son âme tous les ressorts de l'enfance et de la jeunesse, à qui a-t-elle dû ce bonheur? A la jeunesse éternelle de son imagination, tant admirée par ses lecteurs. Chatterton et Kleist n'auraient pas fini misérablement, si leur imagination, en prenant une voie funeste, n'avait pas paralysé en eux toutes les forces vives de l'âme. C'est ici précisément le point où je voulais arriver. Puisque l'imagination n'est que le côté rêveur de la faculté de sentir, puisqu'elle est féminine de sa nature, elle ne doit jamais, si elle veut être utile, oublier son caractère essentiellement passif. C'est le feu de Vesta, dont la douce flamme, entretenue avec un soin jaloux, porte la lumière et la vie, mais qui, une fois déchaîné, dévore tout sur son passage.

La flamme vivifiante de l'imagination est entretenue et modérée par cette heureuse faculté qu'on nomme l'esprit. Une société agréable, de la jovia-

lité, de l'*humour*, il n'en faut pas davantage pour guérir l'arrogance, la pédanterie, la vanité, la mélancolie sentimentale. L'esprit a pour gouverner le monde un sceptre léger et puissant, avec lequel il chasse les soucis rongeurs, et les gonflements de l'orgueil, et les tourments des illusions vaines. Il porte dans les âmes malades le calme, la sérénité, baume précieux et salutaire, plus efficace que toutes les consolations de la raison. Qui, le pouvant, refuserait d'apprendre à préparer ce baume divin ou tout au moins à l'employer?

Parmi les diverses parties du travail qui constituent la vie intellectuelle de l'homme, *l'art* est celle qui se rapporte à l'imagination. C'est de l'art que nous devons nous occuper en ce moment.

De même que, pendant le sommeil, les songes reposent l'âme de sa lutte fatigante contre le monde physique, de même dans l'état de veille, l'art, par ses conceptions idéales, ranime la vie prête à succomber sous le poids accablant de la réalité. La musique, l'art plastique, l'art oratoire s'adressent également au corps et à l'âme. Un observateur très-profond a remarqué que la musique a, pour dernier but, la santé; car, dit-il, quand un être se sent

vivre lui-même dans son âme avec toutes ses forces et tous ses penchants, il se porte bien. Le chant et la musique animent tous les organes; les vibrations se communiquent au système nerveux, et l'homme entier se met à l'unisson. Et en effet, le sentiment même est-il autre chose que la musique de la vie, une sorte de vibration extérieure, à laquelle les sons de la musique ne font pour ainsi dire que donner un corps et une forme saisissable? Tous les arts ont pour principe, comme l'art musical, le sentiment de l'harmonie. Donc ils deviennent tous les gardiens de la santé, lorsque sous la direction de la volonté, ils tendent à mettre dans l'âme la paix et le calme. Ils sont le charme de la vie. Et dans le sein même de la mort, comme a dit le mystique Jacques Boehme, les âmes transportées dans les sphères éternelles sont enveloppées de lumière et d'harmonie.

Ce serait peut-être ici le lieu de passer à l'esthétique, et de rechercher si l'état actuel de l'art répond à son but; si les œuvres des peintres contemporains sont, comme l'Apollon du Vatican, salutaires et bienfaisantes à la santé de qui les contemple; si enfin nos poëtes savent, par une douce influence, porter la joie dans les esprits, les

élever, les animer et conserver ainsi notre santé. Ces questions rentrent bien plus qu'on ne serait tenté de le croire, dans le domaine de l'hygiène morale.

IV

> Les individus qui se distinguent par une haute moralité, semblent être moins prédisposés que les autres aux maladies typhoïdes épidémiques.
>
> *Recueil d'observations médicales.*

Quand je parle de *volonté*, je n'entends pas par ce mot la faculté de désirer ; mais cette énergie vitale qui résulte de l'action de toutes les forces de l'âme, qui se sent et ne se définit pas, et qu'on pourrait nommer proprement la faculté pratique de l'homme.

Tout homme, même le plus faible d'esprit, constate en lui-même cette puissance de vouloir, qui, développée dans l'homme fort, devient le *caractère*. Cette puissance est, pour ainsi dire, le tout de l'homme, c'est au fond la personne même ; c'est elle qui met en mouvement l'imagination. L'intelligence, c'est sur elle que doivent agir la morale, la loi, l'instruction, la médecine, et surtout l'hygiène de l'âme, pour réaliser la domination de l'esprit sur

la matière, telle que nous l'indiquons dans ce livre. C'est bien là, pour ainsi dire, l'âme transfigurée de Stahl, puisque la force, à laquelle ce grand penseur attribue tant de prodiges, tandis qu'elle est encore enveloppée dans la nuit profonde de l'instinct, arrive, comme volonté, au jour de la conscience. Aurait-elle alors moins de puissance? C'est en vain qu'on essaye d'éclairer la raison d'un aliéné; c'est en vain qu'on lui représente l'erreur et le vide de l'idée fixe qui le poursuit et le tourmente; pour le guérir, il s'agit de stimuler son activité, d'éveiller en lui la force de vouloir et d'agir. Meilleur serait le remède, si le malade savait le préparer lui-même ou s'il voulait seulement apprendre à le préparer dans son âme. Car la volonté est une faculté qui peut se développer par une étude soutenue ; il est permis de dire, en un certain sens, qu'on apprend à vouloir, et c'est une opinion qu'il ne fut jamais plus utile d'émettre et de répéter qu'à notre époque, où l'imagination et l'intelligence sont cultivées avec un soin exclusif, au détriment de la force de vouloir et d'agir, languissante et comme anéantie dans tous les cœurs. Si le caractère est, selon l'expression de Hardenberg, une volonté complétement développée, il est

facile de voir comment il faut cultiver le caractère. L'intelligence, déterminée par les premiers arguments qu'on lui présente, peut céder à des arguments nouveaux. Le sentiment, mû par la première impression, est susceptible de se modifier aussi en sens contraire sous une impulsion différente. En serait-il autrement de la volonté? Non, elle est capable de changement, comme le sentiment et l'intelligence; il s'agit de la rendre flexible sans faiblesse, forte sans roideur. L'homme, en tant que personne morale, est une force une et indivisible. Cette force, il faut la diriger vers le but qui lui est assigné. On serait tenté de crier, avec don Carlos, à notre génération toujours hésitante et indécise : « La réflexion est une maladie de l'âme, et n'a jamais produit que des souffrances. Pour être délivré de tout mal, il suffit de vouloir. L'état le plus misérable est de n'avoir pas la force de vouloir. Ayez conscience de vous-même, et vous serez tout ce que vous étiez, tout ce que vous pouvez être. » Le corps et l'âme sont accablés par des liens impossibles à rompre; mais il est aussi des chaînes que brise une résolution énergique; ce sont toutes celles que nous nous imposons à nous-mêmes, et que nous cherchons

à déguiser par des noms admis par l'usage, comme les mots : indécision, distraction, mauvaise humeur. Dans un traité d'hygiène morale, il faut appeler ces fléaux par leurs noms propres.

L'*indécision* est un spasme funeste de l'âme, qui ne se termine que trop facilement par la paralysie. La mort n'est pas cruelle pour l'homme; c'est l'homme seul qui l'est pour lui-même, quand, à la vue de la mort prochaine, les paupières s'agitent par des mouvements convulsifs, et que, les yeux à moitié fermés, il se trouble et chancelle sans pouvoir fixer ses pas incertains. Le docteur Marc Herz rapporte un exemple frappant des maux qu'entraîne l'indécision, et de la puissance victorieuse qu'exerce une volonté forte. Un malade se trouvait dans la dernière période de la fièvre hectique. Le médecin avait cru devoir lui donner toujours de l'espérance; lui-même avait la conscience de son état désespéré; la lutte de ces deux sentiments entretenait et redoublait la fièvre. Alors le médecin se décida à une démarche fort hasardée. Il annonça au malheureux qu'il était perdu. Cette révélation amena naturellement une agitation excessive, suivie d'un morne abattement. Le soir, le pouls était régulier, la nuit

fut plus calme que les précédentes. La fièvre diminua de jour en jour, et au bout de trois semaines la guérison fut achevée. Pour risquer une semblable expérience, il fallait que le médecin connût bien le tempérament de son malade. Il s'appuya, pour la faire, sur une notion exacte de la nature humaine. L'indécision ne prend que trop souvent sa source dans cette idée funeste : « Il est trop tard ! Il n'y a plus rien à faire ! »

C'est précisément cette idée qui devrait donner de la résolution. En effet, s'il est réellement trop tard, la résolution devient facile, parce qu'elle est nécessaire ; si, au contraire, il est encore temps d'agir, décidez-vous promptement, car toute peine a sa récompense assurée. Le chevalier marchant à la conquête du trésor, ne devait jamais se retourner : c'est là, dans la légende, une belle expression d'une idée vraie.

La *distraction*, qu'on peut appeler un défaut de résolution dans l'attention de l'esprit, la distraction est, dans la vie de l'âme, un état analogue au tremblement des muscles dans la vie du corps ; c'est une oscillation indiquant une force morale insuffisante pour agir constamment dans la même direction, et la nécessité du repos et du changement. Or, si l'expé-

rience nous apprend, même dans l'ordre physique, qu'une impulsion forte peut faire cesser cette faiblesse pendant quelque temps et peu à peu pour toujours, nous devons certainement attribuer les effets les plus merveilleux à l'impulsion la plus profonde et la plus individuelle que l'homme puisse recevoir, celle de la volonté. J'ai fait sur moi-même cette observation : pour faire disparaître les *mouches volantes* qui me troublent la vue, et pour empêcher le tremblement des lettres sur le papier, il me suffit de fixer le regard avec fermeté sur les objets vacillants. De même une volonté énergique donne à l'âme une direction, de l'appui, de la force. C'est pourquoi, contre l'opinion commune, j'ai toujours regardé les distractions comme un remède fort douteux dans les maladies de l'âme et du corps. J'ai cru, au contraire, que le *recueillement* (c'est-à-dire la volonté fixée sur l'activité spontanée) est dans ce cas très-salutaire; car la vie agit du dedans au dehors; la mort, comme les maladies, agit du dehors au dedans. Que si vous manquez absolument de la force nécessaire pour vous donner à vous-même une direction, eh bien! lancez-vous dans une situation où vous serez forcé d'agir. C'est ce que

tout le monde peut faire. Il s'agit seulement de commencer, le reste va de soi-même. Supposons que je n'aie pas d'occupation fixe, ni l'envie de m'en créer une. Dans ce cas, je peux cependant prendre la résolution d'offrir mes services à l'État ou à un particulier, de telle sorte que, les conditions une fois convenues, je me trouve contraint de travailler. C'est ainsi que je triomphe de mon irrésolution, en prenant ce qui se présente et en abrégeant le choix; et, par ce moyen, je me délivre des idées sombres et accablantes, en me plongeant, même contre mon inclination, dans le tourbillon d'une vie agitée où le devoir à remplir me soustrait aux vaines chimères de mon esprit, pour me transporter de force au milieu de la foule, et où des occupations régulières m'inspirent d'abord une satisfaction apparente, bientôt changée en contentement réel. « Pour guérir les maux de l'âme, a dit un penseur profond, l'intelligence est impuissante, la raison a peu de force, le temps en a beaucoup ; la résignation et l'activité sont des remèdes souverains. » Ce traitement prophylactique ou réellement curatif a pour base une loi véritable. C'est que, de deux stimulants, le plus faible cède toujours au plus fort. Si l'on fait pénétrer

dans l'âme, et, par celle-ci dans le corps, le stimulant le plus actif et le plus énergique, qui est la volonté, tous les autres perdent leur puissance. Il est impossible, dans le monde physique et dans le monde moral, d'éloigner de soi toute influence nuisible; mais se tourner vers un but déterminé, implique déjà l'idée de se détourner de tout le reste, surtout quand la direction est active et non contemplative. Encore voit-on les mêmes miracles se produire lorsque l'âme se plonge entièrement dans les profondeurs de ses méditations ; lorsque le temps et l'espace cessent d'exister pour elle et qu'elle parcourt en quelques instants des mondes infinis ; lorsque Archimède, sous l'épée du soldat qui le menace, s'écrie : Ne dérange pas ces figures !

La *mauvaise humeur* est le démon fatal qui, sous le nom de mauvaise disposition de l'esprit, a su prendre dans la société un empire despotique. C'est un mal qu'on ne peut nier ; mais il n'est pas permis de s'y soumettre. Un auteur moderne a conseillé au poëte d'utiliser cette disposition de son esprit comme le statuaire fait du marbre qu'il façonne. Pourquoi ne pas appliquer à l'homme en général ce conseil adressé au poëte? La véritable hygiène n'est-elle

pas aussi une *œuvre d'art?* On devrait au moins essayer de l'élever à cette hauteur. Peut-être alors l'art d'embellir la vie deviendrait-il celui de la prolonger, comme il le fut chez les Grecs. Lavater a écrit un discours moral contre la mauvaise humeur. C'est un sujet qui pourrait convenir à un médecin. Personne ne peut se défendre de la tristesse; mais tout le monde peut se débarrasser de la mauvaise humeur. Dans la première, il y a encore un certain charme; il y a de la poésie; mais la mauvaise humeur n'a aucune espèce d'attrait, c'est la prose vulgaire de la vie, c'est la sœur de l'ennui et de la paresse, cette empoisonneuse qui amène lentement la mort. On peut dire avec raison que la mauvaise humeur est un péché contre le Saint-Esprit dans l'homme. Où prend-elle sa source? D'abord dans l'*habitude*, « nourrice de l'homme » et de ses vices. Si, dès l'enfance, nous étions accoutumés à ne demeurer jamais dans l'oisiveté, mais à consacrer chaque heure qui nous reste après des travaux sérieux, à des travaux agréables, jusqu'au moment où le doux sommeil viendrait nous apporter du repos et des rêves tranquilles, jamais, alors, nous ne serions mal disposés. Si, dès l'enfance, nous étions accoutumés

à ne passer jamais au lit les belles heures du matin, nous ne connaîtrions pas cette indolence morose que produit généralement la sensation désagréable d'un réveil tardif. Si, dès l'enfance, nous étions habitués à voir tout en ordre autour de nous, bien certainement, par une disposition harmonieuse de l'âme, cet ordre extérieur se réfléchirait au dedans de nous-même. Dans une chambre bien tenue, l'âme éprouve une sorte de bien-être. Mais, dans l'art de se préserver de la mauvaise humeur, l'important est de saisir le moment opportun. L'homme ne peut pas être toujours disposé à tout ; mais il a toujours une disposition quelconque. C'est ce qu'il ne faut jamais perdre de vue ; on ne doit pas oublier que le changement, la variété, est une des lois qui régissent le monde. La solitude rend morose ; suivant Platon, elle rend opiniâtre. Le commerce du monde peut amener les mêmes effets. Une agréable combinaison de ces deux façons de vivre produira le résultat opposé. Mais le préservatif le plus certain contre la mauvaise humeur, c'est la religion, c'est la vraie connaissance de l'amour qui nous accompagne et guide nos pas. Un esprit ouvert à tout ce qui est bon n'a pas de

peine à supporter ce qui est mauvais. Et si quelqu'un était assez malheureux pour apporter en ce triste monde la mauvaise humeur en partage, comme le privilége d'une nature mal organisée, qu'il se garde bien de se croire sage, ainsi qu'il arrive trop souvent; mais qu'il se considère comme un être malade, et que, pour se délivrer de son tourment, il ne dédaigne pas les remèdes les plus amers.

Passons de la mauvaise humeur aux moyens qui la guérissent, et particulièrement à la puissance de la volonté sur des états qui, par leur origine, se rattachent au système nerveux de l'organisme. On peut, à ce sujet, citer de nombreux exemples; celui, entre autres, que j'ai lu quelque part, d'un homme qui pouvait, dès qu'il le voulait, faire naître une inflammation érésipélateuse ur chaque partie de son corps; l'action très-remarquable qu'exerce une forte volonté sur les phénomènes de l'organe de la vue, et je ne sais combien d'autres faits du même genre. Il y a des hommes chez lesquels le cœur, ce muscle non soumis à la volonté, devient un organe volontaire. On a vu en Amérique des sauvages qui, lorsqu'ils pensent avoir accompli leur tâche ici-bas, fussent-ils même à la fleur de l'âge, se couchent,

ferment les yeux, prennent la résolution de mourir, et meurent en effet. On connaît les efforts victorieux de Démosthènes pour arriver à l'éloquence, lui qui était dépourvu de toute aptitude oratoire. Dans les œuvres posthumes de l'Américain Brown, le ventriloque Carvin rapporte comment il a appris son art; son récit est très-instructif au triple point de vue de la physiologie, de la psychologie et de la morale; il nous indique toute la puissance de la volonté humaine. D'abord, un simple pressentiment éveillé par le hasard; un faible essai; une réussite apparente; le désappointement; des efforts nouveaux pour retrouver le succès; une réussite heureuse, cette fois réelle; un exercice incessant, mêlé de joie; de l'habileté acquise; enfin l'habitude, voilà les phases parcourues par Carvin. Le succès de ses expériences personnelles fait naître chez cet homme intelligent les réflexions suivantes: « En considérant à combien de modifications le mouvement musculaire est soumis, on s'étonne de voir combien peu, de nos jours, on a coutume de l'exercer, tandis que le domaine de la volonté est sans limites. Il y a des hommes qui savent tellement cacher leur langue, qu'un anatomiste même ne saurait la trouver. Cela

se fait au moyen de mouvements musculaires que presque personne ne connaît, et que cependant chacun, s'il le voulait, pourrait développer en lui. Dès que j'eus une fois découvert en moi ce singulier talent, j'observai avec une attention minutieuse toutes les circonstances qui accompagnaient le phénomène nouveau; je les soumis à la force de ma volonté, et ce qui d'abord m'était très-difficile, me fut à la longue une sorte de jeu par l'exercice et l'habitude. »

Certes, des forces dont on ne soupçonnerait pas l'existence, sommeillent dans l'organisation merveilleuse de l'homme. Une volonté de fer, énergique, persévérante, peut les révéler d'une façon éclatante. Le stoïcisme pur, qui est incontestablement de toutes les doctrines antérieures au christianisme la plus pure, la plus sublime, la plus efficace, et celle qui a eu le plus grand nombre de disciples pratiques, le stoïcisme nous a démontré par des faits ce que peut une volonté forte. Ce ne sont pas les froids syllogismes de l'école qui ont donné tant d'énergie aux disciples du Portique, c'est la volonté développée et fortifiée par les enseignements de Zénon, qui a produit tous ces miracles de courage, objet d'éton-

nement et d'admiration pour notre génération molle et énervée, qu'ils émerveillent comme les contes des *Mille et une Nuits*. Le raisonnement ne vient jamais qu'après l'expérience ; jamais expérience n'a été produite par le raisonnement, à moins qu'on n'appelle de ce nom des expérimentations sans valeur et sans portée.

Cicéron raconte le trait de ce stoïcien qui, cherchant à démontrer en présence du grand Pompée, cette proposition que la douleur n'est pas un mal, joignit l'exemple à la leçon en triomphant sur lui-même d'une violente attaque de goutte. Était-ce, dans ce cas, le froid raisonnement qui opérait un tel miracle ? N'était-ce pas plutôt le sentiment vif de la haute signification d'une preuve si convaincante? Le stoïcisme montrait d'abord à ses disciples de grands exemples, qui leur apprenaient à vouloir. Puis les disciples voyant quelle puissance la volonté peut acquérir, se livraient là-dessus à de sérieuses méditations, dont le dernier mot est cette parole aussi simple que sublime : « L'esprit veut, le corps obéit. » La science, la réflexion, l'enthousiasme ne peuvent pas seuls donner à un homme la force d'agir. Il faut que sa volonté le pousse et le détermine.

La chenille ne se change pas en papillon pour avoir goûté le nectar des fleurs ; mais, une fois cette métamorphose accomplie, elle se nourrit du suc du miel. Maintenant il s'agit de tirer profit des réflexions que nous venons de faire d'après les meilleurs maîtres, et de tendre avec persévérance à en faire une application sérieuse et pratique. Dieu le veuille !

V

> La douleur physique elle-même est, à mes yeux, quelque chose de vague dont il est impossible de se rendre compte. De la netteté dans l'esprit, une volonté pure, et, s'il se peut, de l'énergie morale› voilà tout ce qu'il faut à l'homme.
>
> RAHEL.

Nous avons fait l'éloge de la force de volonté et nous avons insisté sur cette idée, que l'homme peut se donner à lui-même une direction dans laquelle il agisse avec persévérance. Mais que doit-on vouloir ? Quelle tendance faut-il choisir ? C'est la *connaissance* qui répond à cette question essentielle, la connaissance, ce fruit sublime, éternel de l'arbre de l'Humanité, mûri à la lumière bienfaisante de la raison. Egarée dans les rêves, l'imagination suit sa course vagabonde ; si la raison ne vient pas à son aide, la volonté se perd dans un vide sans fond et sans limite. C'est la tâche la plus élevée de l'hygiène morale d'expliquer le pouvoir de l'éducation sur les

forces obscures de la nature physique, et de montrer quelle influence salutaire la culture intellectuelle exerce sur la santé des individus, des masses, de l'humanité tout entière. Pour le philosophe qui s'adonne à des recherches profondes sur l'essence de l'homme, il n'existe peut-être pas de phénomène plus remarquable que la puissance donnée à l'idée abstraite d'agir sur l'organisme physique par l'intermédiaire de ce qu'on peut appeler le sentiment intellectuel. C'est là une prérogative distinctive de l'homme, qu'en lui des idées peuvent faire naître des sentiments,et qu'au moyen de ces sentiments intellectuels l'esprit influence le corps, comme le corps influence l'esprit au moyen des sentiments matériels proprements dit. Les êtres inférieurs à l'homme ne pensent pas ce qu'ils sentent ; les intelligences pures pensent et ne sentent pas. Dans l'homme seul il existe entre le corps et l'âme un rapport qui s'exprime par le sentiment intellectuel. Celui qui a imprimé une fois à son esprit cette direction salutaire, sent l'influence de l'idée sur tout son être.

Si, dans les recherches psychologiques, on s'est habitué à considérer l'homme comme un être indivisible, on comprendra facilement notre pensée. Il

n'en sera pas de même si l'on regarde l'esprit et le corps comme deux forces ennemies violemment enchaînées l'une à l'autre, et si l'on admet cette opinion, assez généralement répandue, que toute jouissance de la nature physique est un attentat à la nature supérieure et qu'on ne peut cultiver l'esprit qu'aux dépens du corps. C'est une opinion bien triste et bien désolante, qui ne laisse aux pauvres mortels que le choix pénible entre des sacrifices inévitables. On voit tant de savants qui se portent mal, tant d'ignorants gros et gras, tant de paysans en bonne santé, tant de citadins frêles et chétifs, que ces exemples multipliés semblent justifier l'opinion commune. Mais il s'agit de bien s'entendre sur le sens de ce mot : culture intellectuelle. Tel savant a peu-têtre consacré la moitié de sa vie à l'étude de la géométrie ; mais, tout entier à cette science, il a négligé celle de l'homme. Tel autre s'est plongé dans les profondeurs de l'histoire, et a perdu de vue le monde actuel. D'autre part, cet homme qui a de l'embonpoint est peut-être moins sot qu'il ne semble : il a étudié l'art de jouir. Ce paysan sait juste ce qu'il lui faut pour remplir ses devoirs d'homme et de citoyen ; le citadin n'en a pas tant appris ; il paye la

faute de son ignorance. La véritable culture de l'esprit, c'est le développement harmonieux de nos forces; elle seule nous rend heureux, bons et bien portants. Elle nous apprend ce que nous devons faire d'après nos aptitudes; elle nous enseigne à connaître nos forces, en les exerçant à titre d'essai; elle nous fait subordonner, sans les détruire, l'imagination de l'enfance et la volonté prompte de la jeunesse à l'intelligence de l'âge mûr. C'est donc là, dans l'hygiène morale, la partie qui s'adresse directement à la maturité de l'âge viril.

La volonté et le sentiment, par conséquent la joie et la tristesse, dépendent en nous du point de vue d'où nous envisageons et le monde et nous-mêmes, Ce point de vue est déterminé par la culture de notre esprit. C'est en soi qu'on puise ou consolation ou découragement; c'est en soi que l'on porte et le paradis et l'enfer. Si l'œil est clair et serein, le monde apparaît tel à ses regards. Nos idées agissent sur notre humeur; elles agissent aussi sur notre bien-être. Une conviction forte et raisonnée devient, dans l'individu qui la possède, comme une partie intégrante de sa personne. C'est, pour l'homme fatigué, un appui; pour celui qui souffre, un adoucissement

à ses maux ; pour celui qui est encore bien portant, un palladium. Spinoza, sans le secours de cette force intérieure, aurait-il pu vivre si longtemps? Représentez - vous le monde dans son ensemble et dans son enchaînement, et votre regard se rassérénera ; ne perdez pas de vue le but final, et les maux passagers vous paraîtront plus légers et plus supportables. Ne cherchez pas les applaudissements des hommes, et vous pourrez vous en passer aisément. L'égoïste est, plus que tout autre, sensible aux atteintes du mal, parce qu'il reste emprisonné dans le plus étroit horizon ; il est puni par son égoïsme même. Il faut donc apprendre à élargir le cercle de ses sentiments et de ses idées. Il faut comprendre que la vie n'est pas un don gratuit de la nature; que c'est avant tout une tâche, une mission à remplir, et que, si elle confère des droits, elle impose des devoirs.

La cause principale d'un état maladif étant une attention exagérée à tout ce qui concerne le corps, on ne peut opposer à ce mal de meilleur remède que les hautes conceptions de l'esprit, qui le détournent des préoccupations matérielles. Il fait pitié de voir ces cerveaux étroits, occupés avec un soin mi-

nutieux et incessant de leur existence physique, la miner eux-mêmes lentement par une inquiétude continuelle. Le médecin qu'ils ne se lassent point de consulter, n'a pour eux que du mépris. Ces gens-là meurent du désir de vivre. Pourquoi? parce qu'il leur manque la culture de l'esprit, seule capable d'élever l'homme au-dessus de cette misérable faiblesse, en donnant carrière à la meilleure partie de son être, et en lui conférant un pouvoir réel sur la matière. Ne parlons plus des mémorables exemples que fournit le stoïcisme; nous y avons vu l'effet plutôt de la volonté de l'individu que de la doctrine de l'école. Mais qui a rempli la mesure extrême de l'existence accordée à l'homme sur cette terre, sinon les esprits sérieux tournés avec ardeur vers les idées les plus élevées, depuis Pythagore jusqu'à Goethe? Une vue sereine de l'ensemble des choses est une condition nécessaire de la santé, et l'intelligence seule peut donner à l'homme cette sérénité nécessaire. Le grand penseur qui s'est le plus profondément plongé dans l'abîme du spiritualisme et qui, par une contemplation calme, a su prolonger ses jours, ce penseur, regardé comme le plus sombre des philosophes, a dit ces paroles remarquables qu'il

a d'ailleurs prouvées, selon sa coutume, par des formules géométriques : « La sérénité ne peut pas avoir d'excès ; elle est toujours du côté du bien ; la tristesse, au contraire, peut avoir un excès ; car elle est du côté du mal. Plus s'étendent les conceptions de notre esprit, plus nous approchons du vrai bonheur. » C'est là la puissance bienfaisante que possède la véritable philosophie, d'assigner à l'homme un point de vue, d'où, sans indifférence, mais sans angoisses, comme d'une hauteur inaccessible, il regarde les flots changeants des phénomènes qui passent, où le passé lui apparaisse comme un legs sacré, l'avenir comme un but plein d'espoir, le présent comme un dépôt confié à la disposition de son intelligence et de ses besoins. Cette puissance appartient à la philosophie, mais seulement à celle qui échauffe le cœur en même temps que la tête, qui a sa source dans l'âme même du penseur, et qui pénètre tout son être, qui ne s'apprend pas comme une leçon, mais qui est inhérente à la personne même et respire dans l'homme tout entier, qui a pour commencement et pour fin de s'examiner soi-même et de se comprendre. Qu'il est sot de louer et d'envier un bonheur dont on n'a pas la conscience ! Le bonheur n'étant

qu'une idée, ne peut résider que dans l'esprit. Il ne s'agit point ici d'un jeu de mots. J'en appelle à tous ceux qui ont pu comparer le sentiment d'un bien-être purement matériel avec les joies de l'intelligence mise en possession de la vérité. Éclairer son esprit, voilà pour l'homme le meilleur moyen de préserver et de rétablir sa santé.

Le résultat le plus important de toute culture intellectuelle, c'est la *connaissance de soi-même.* La divinité a départi à chaque être humain une somme déterminée de forces qui se meuvent dans un cercle tracé d'avance. La santé de l'individu consiste dans le juste équilibre de ces forces. C'est le comble de la sagesse humaine de se bien mesurer soi-même, et l'inscription de Delphes n'a pas d'autre sens. Quiconque sait remplir sa mesure conserve la vie et la santé. Celui-là vit dans une pleine liberté ; il est exempt de toute contrainte, il n'appartient qu'à lui-même, et, comme l'a dit Goethe dans son *Egmont*, il peut ordonner à la nature d'éliminer de son être tous les éléments étrangers, cause de maladie et de souffrance. « Le bien suprême donné par Dieu à toute créature, c'est et ce sera toujours d'être *soi-même.* » Si ces paroles de Herder sont vraies,

on peut en déduire, à l'appui de notre opinion, des conclusions très-précieuses. En effet, de même que la nature, pour assurer la durée de la personnalité, a mis dans l'être physique une force de résistance et de régénération incessante, de même nous pouvons, dans l'ordre intellectuel et moral, acquérir une force analogue et supérieure. La légèreté de l'esprit, qui est le signe de l'élasticité du caractère, a, pour la conservation de la santé, une influence très-active; comme un éther subtil, elle anime tout notre être. La légèreté du cœur, qui vient d'une possession pleine et entière de soi-même, n'aurait-elle pas des effets plus profonds et plus continus que cette ivresse passagère et sans conscience ?

Si l'homme dont l'esprit est cultivé, arrive à la connaissance de lui-même, c'est seulement parce qu'il a su se comprendre comme une partie du *tout*, et se rapprocher d'autres parties du même tout. On peut dire que c'est avec cette conception que commencent la véritable culture intellectuelle, et en même temps un état de satisfaction réelle, au physique et au moral. Observez avec soin l'hypocondriaque, vous reconnaîtrez avec regret que son

mal ne consiste, à proprement parler, que dans un sombre et triste égoïsme. Il ne vit, il ne pense, il ne souffre que pour son misérable *moi*, exposé à mille ennemis. Détourné des beaux et grands spectacles que le monde et la nature offrent à tout cœur largement ouvert, indifférent aux joies et, qui pis est, aux souffrances de ses semblables, il guette, avec une persévérance pleine de tourments, le moindre sentiment caché dans les replis les plus délicats de son être, et sa vie n'est qu'un long supplice, une continuelle agonie. Les autres hommes lui sont un objet d'envie ; il est pour lui-même une source d'angoisses et de craintes, et cette source funeste ne tarit qu'avec son existence. La vie qu'il s'efforce perpétuellement de saisir et qui lui échappe sans cesse, lui devient, à la fin, indifférente, et il tombe dans un état de stupide abrutissement. Il ne peut plus dire, comme l'homme sain de corps et d'esprit : « Je ne me crois étranger à rien de ce qui est humain. » Tout ce qui est humain lui reste étranger. Avec le désespoir d'Oreste, auquel les dieux vengeurs ont enlevé graduellement son plus grand bien, la conscience de lui-même, il se cramponne, sans s'en rendre compte, à cette misérable glèbe

qu'il appelle son *moi*, et s'affaisse avec elle dans la tombe qu'il s'est creusée. Qu'est-ce pour cet homme que le monde, la nature, l'humanité, la science? L'hypocondrie, c'est de l'égoïsme; l'égoïsme, c'est l'abrutissement. S'il en est temps encore, ouvrez l'esprit de ce malheureux à des idées générales; ôtez le bandeau qui couvre ses yeux, le voile qui enveloppe son cœur; rendez-le sensible aux destinées de sa race; en un mot, éclairez son esprit, et le démon qui l'obsède, rebelle à toutes les ordonnances de la médecine, disparaîtra devant la lumière. Que si la guérison était impossible, il serait encore consolant de pouvoir dire avec un poëte malheureux: « Tous les hommes souffrent, et moi seul je serais à l'abri de toute douleur! Je serais heureux au milieu des tombeaux qui couvrent la terre! »

S'il est utile, dans l'état de maladie, d'étendre sa vue au delà de soi-même, combien n'est-ce pas plus utile encore pour se prémunir contre le mal? La santé, en tant qu'elle est son propre ouvrage, dépend de deux sentiments qui ont des conséquences fécondes: l'empire sur soi-même et l'abnégation, d'où naît la modération, résultat de leur alliance. Il y a de la grandeur à montrer au moment opportun

l'énergie d'une volonté forte, mais il y en a bien plus encore à la faire plier quand le devoir l'exige, ce qui ne s'obtient que par la culture de l'esprit, élevé à la conception de la légalité, devant laquelle tout arbitraire devient folie. L'énergie de la volonté n'agit évidemment que dans des états passagers ; la raison exerce sa puissance dans des affections chroniques de l'âme, de même que la joie exalte momentanément les phénomènes de la vie, mais épuise la force humaine par des émotions trop fréquemment renouvelées, tandis que la sérénité de l'âme, par une influence douce, mais continue, entretient la santé et possède la vertu bienfaisante d'un aliment exquis et nourrissant. « Le meilleur moyen, a dit un homme d'esprit, de sortir des conflits qui troublent la nature et la société, c'est l'élévation ; mais rien ne peut élever l'homme que la contemplation, fille de la raison. » Voyez le brahmane : toujours sobre, toujours content, perdu dans une rêverie sans limite et sans fin, absorbé dans la méditation de l'idéal, il vit calme et tranquille pendant une longue période d'années. Aucun de nos Européens, sans relâche occupés à des riens, ne saurait atteindre la même vieillesse. Kant avait

été maltraité par la nature; mais, trouvant de la force dans la grandeur de ses pensées, il acquit une santé durable, et fournit ainsi une preuve aux hypothèses des savants, qui, depuis longtemps, cherchent à prouver la parenté de la race indoue et de la race germanique. Wieland, dont l'existence fut un modèle d'harmonie, bien qu'il fût poëte, eut une vieillesse heureuse et pleine de santé, due moins à son imagination qu'au développement régulier de ses facultés intellectuelles. La réflexion est, en elle-même, une occupation véritablement humaine, bienfaisante et salutaire, qui répond à la double destinée de l'homme. Il fait du bien, ce regard jeté sur le vaste enchaînement des forces universelles, toutes liées entre elles par quelque point, et dont l'ensemble constitue l'unité, cette unité dont le sentiment nous rend heureux. Il est bon, il est utile de pouvoir montrer avec respect ces individualités brillantes, symboles de la puissance de l'esprit sur la matière, qui sont placées dans le temple de l'histoire comme des images vénérables. Platon enseignait et apprenait encore à l'âge de quatre-vingts ans; Sophocle était vieux quand il composa *OEdipe à Colone;* Caton, chargé d'années, n'éprouvait

aucun dégoût de la vie; Isocrate brillait comme orateur à quatre-vingt-quatorze ans; Fleury, comme homme d'État, à quatre-vingt-dix ; et Goethe, le maître suprême, Goethe-Jupiter, parvenu bien au delà des limites ordinaires de la vie, cherchait encore à pénétrer le secret de la nature dans le type primitif de ses créations.

On aurait tort d'objecter que notre époque offre le triste exemple d'un effet tout contraire, produit par la culture intellectuelle sur le développement du corps; et que l'état débile et maladif de notre génération s'accroît avec le raffinement de l'intelligence, avec le progrès de la civilisation. Le raffinement est-il la véritable culture de l'esprit? Et dans les cas où une contention prématurée ou excessive de la vie intellectuelle a pu exercer une action réellement nuisible sur la vie physique, n'a-t-elle pas guéri elle-même les blessures qu'elle a faites? La lecture, la conversation, la méditation, ne sont-elles pas les sources les plus abondantes où nous sommes sûrs de nous renouveler, de nous désaltérer? Il ne s'agit point ici de transformer par l'étude une constitution débile. L'imagination ou la foi peuvent opérer des miracles, mais la raison n'a pas la même

puissance. Mais observez des hommes intelligents ; ils accuseront bien moins de perturbations morales, bien moins de malaise, que des hommes bornés pour qui l'univers est enfermé tout entier dans leur abdomen, de ces hommes qui, investis par le sort aveugle des fonctions de juges, décident en un instant de la vie, de l'honneur, de la liberté de leurs semblables, selon que leurs fonctions organiques se sont bien ou mal accomplies.

Lorsque nous aurons récréé notre imagination par les jouissances de l'art, fortifié notre caractère par des convictions morales, élargi et orné notre existence par la culture intellectuelle, alors nous résisterons avec facilité aux influences ennemies qui ne cessent de nous assaillir de toutes parts (1). Nous nous apercevrons, avec une satisfaction profonde, que les forces physiques et intellectuelles tendent toutes vers un but unique, qui est de nous perfectionner et de nous rendre heureux ; que la vie, l'art et la science, sont des rayons du même soleil dont le sourire embellit toute existence.

En jetant un coup d'œil sur les réflexions aux-

(1) Voyez Reveillé-Parise, *Traité de la Vieillesse, hygiénique, médical et philosophique.* Paris, 1852, in-8.

quelles nous nous sommes livré jusqu'à présent, nous remarquons que nous avons varié trois fois le même thème, ou joué le même air avec trois instruments, en essayant d'envisager sous trois aspects différents l'homme, qui est un être simple et indivisible. Nous avons fait des redites; mais ce ne sont pas des redites inutiles, ni même des redites réelles; en effet, la proportion des forces et des tendances n'étant pas la même dans tous les individus, chacun de ceux qui prendront en considération les observations précédentes, s'appliquera à lui-même celles qui lui conviennent spécialement; il éveillera ou limitera dans sa personne, selon ses besoins particuliers, l'une des trois facultés de notre nature : sentir, vouloir, penser ; ou bien il fera l'essai de la méthode que nous allons proposer dans les chapitres suivants.

Remarque. Les recherches essentiellement pratiques de Brigham prouvent que notre époque, amie du progrès, comprend et apprécie la valeur de l'intelligence par rapport au bien-être physique. Cet auteur veut démontrer que les savants arrivent généralement à un âge avancé ; que la mortalité a

diminué dans tous les pays proportionnellement aux progrès des lumières, et que l'ennoblissement des plaisirs est le moyen principal d'étendre au bien-être physique l'action bienfaisante de la civilisation.

VI

> Les passions sont des défauts ou des vertus, mais seulement quand elles sont exaltées.
>
> GOETHE.

On accuserait ces observations d'être arbitraires et incomplètes, si nous ne parlions pas, au moins en passant, des *tempéraments* et des *passions*. Les tempéraments, il est vrai, ne peuvent guère se tempérer, et, par conséquent, il n'y a guère à s'en occuper relativement à l'hygiène de l'âme. Quant aux passions, on en a parlé beaucoup et souvent, et elles nous dominent toujours. Nous croirions volontiers qu'à cet égard tout ce qui se rapporte essentiellement à notre but, ressort naturellement des développements que nous avons donnés jusqu'ici ; mais, s'il est des lecteurs qui aiment qu'on leur laisse beaucoup à deviner, il en est d'autres auxquelsil faut tout dire. Nous nous bornerons cependant à quelques remarques, restreint que nous sommes dans

les limites étroites de ce petit livre. Libre à chacun de suppléer, en lieu utile, les chapitres de psychologie et de philosophie pratique. Tout bien considéré, il n'existe que *deux* tempéraments, dont tous les autres ne sont que des modifications à l'infini. Ce sont : le tempérament actif et le tempérament passif.

L'auteur vénérable du livre du *Régime*, compris parmi les traités d'Hippocrate (1); Lavater, Zimmermann et autres, admettent cette classification et la suivent également. La doctrine de Brown, basée sur le contraste de la sthénie et de l'asthénie, lui est favorable.

De même que le caractère représente la somme des forces de la volonté dans l'individu, de même le tempérament est la résultante des penchants naturels. Le penchant sert de matière à la volonté. S'il est dominé par elle, il se change en caractère ; s'il la domine, il se change en passion. Le tempérament est donc la source des passions, et, comme on distingue deux espèces générales de tempérament, on classe de même en deux groupes toutes les pas-

(1) Voyez les *Œuvres complètes d'Hippocrate*, traduites par E. Littré. Paris, 1849, t. V, p. 462 et suiv.

sions, en comprenant sous ce nom les diverses émotions et affections morales. C'est ce qu'ont très-bien compris les physiologistes et les médecins intelligents (1). Les tempéraments sanguins bilieux désignent ce que nous appelons le tempérament actif ; le lymphatique et le phlegmatique, celui que nous appelons passif. Il n'est pas vrai, comme on serait tenté de le croire et comme on l'entend dire quelquefois, que les tempéraments inertes, paresseux, passifs, se laissent aisément façonner par la philosophie pratique. L'inertie est la plus grande force de la nature, elle est bien plus difficile à vaincre dans l'homme que la vivacité. L'hygiène de l'âme a pour base l'assujettissement des forces physiques et morales à la volonté ; mais cet assujettissement consiste à les régler, à les diriger, non pas à en arrêter le mouvement. Il importe encore ici de savoir reconnaître la mesure exacte du développement assigné à l'individu, mesure qu'il doit remplir, sans la dépasser, et en dehors de laquelle il perd la santé. Tout

(1) Voyez L. J. Begin, *Traité de Physiologie pathologique*, Paris, 1828, t. I, p. 57 et suiv. — H. Royer-Collard, *Des tempéraments considérés dans leurs rapports avec la santé* (Mémoires de l'Académie de médecine. Paris, 1843, t. X, p. 135 et suiv.). — Michel Lévy, *Traité d'hygiène publique et privée*. Paris, 1850, t. I, p. 59 et suiv.

homme, selon son tempérament, a besoin de s'exciter ou de se calmer. L'indifférence serait la mort. — Nous avons ainsi combattu le préjugé qui voudrait tarir les passions dans leur source. Cette source, c'est le penchant; sans penchant, pas d'intérêt; sans intérêt, pas de vie réelle. Les anciens, par une belle fiction, ont fait naître les muses du souvenir; mais le souvenir est fils de l'amour. Le penchant doit d'abord exister, avant que la sagesse puisse lui tracer une direction. L'indifférence domine dans le champ désert où manque le penchant. Elle a pour frère l'ennui, pour sœur, l'oisiveté. Quelle famille! « L'ennemi qui me blesse n'atteint que mon corps, a dit un auteur moderne; mais l'ennui est un assassin qui tue l'âme. » Et celui qui s'ennuie lui-même?... ajouterons-nous. L'amour et la haine, voilà les éléments les plus profonds de la vie. La question n'est pas, ici, de savoir si la haine est un amour caché, comme la mort est une vie latente, mystérieuse. Il nous suffit de comprendre que les deux manifestations de la personnalité sont nécessaires à notre existence. La mauvaise humeur elle-même est à l'âme ce que la bile est au corps, et, comme celle-ci, est utile pour l'entretien de la santé.

En général, les passions sont des forces. Le courage ne s'acquiert pas par des démonstrations philosophiques ; pour l'exciter, il suffit souvent d'un simple mouvement d'indignation. On ne doit jamais négliger des forces naturelles ; encore moins doit-on les anéantir ; on doit chercher à les étudier, à les vaincre, à les exalter, à les régler, à les soumettre, rien de plus. Lessing, le philosophe calme, ne parle-t-il pas de la passion qu'on éprouve pour la vérité ? L'enthousiasme n'est-il pas une passion ? et n'est-ce pas en même temps la flamme qui alimente la vie de l'homme? Quiconque s'observe, sent combien est salutaire le libre mouvement de l'âme. Les hommes supérieurs aiment l'activité, la lutte, soit en eux-mêmes, soit dans le monde extérieur. Caton l'Ancien, comme le rapporte son biographe grec, n'éprouvait jamais plus de bien-être que lorsqu'il entendait les grondements de la foudre. Mais, objecterez-vous, est-ce que l'absence de toute passion n'empêche pas l'homme de s'user lui-même? Est-ce qu'on ne conserve pas certains insectes pendant des années entières, sous l'enveloppe de leur seconde métamorphose? Des plantes placées dans une cave, ne vivent-elles pas plus longtemps que celles qui

sont exposées à l'air libre et dont les sucs ne cessent pas d'être mis en mouvement par la chaleur maternelle de la terre? Que dire de la marmotte? que dire du crapaud qui vit emprisonné dans le sein d'une pierre? Je répondrai que vivre longtemps, ce n'est pas vivre en bonne santé, et que l'homme n'est pas un crapaud. Enfin, si les passions n'avaient pas d'autre utilité, elles serviraient du moins à se combattre les unes les autres. La réflexion, par elle seule, n'aura jamais la puissance d'anéantir une affection; à peine réussira-t-elle à la calmer. Au contraire, un penchant violent peut faire contre-poids à un autre; ainsi l'orgueil et l'amour, l'amitié et l'indignation, le rire et la colère se neutralisent réciproquement. La nature même, qui nous instruit par ses sages leçons, dirige l'homme au moyen des penchants. Une joie brusque excite, mais en excitant, elle épuise. Un enjouement habituel entretient le bien-être. L'une agit comme un remède stimulant, l'autre comme un remède tonique. Même remarque à faire sur la colère et sur l'indignation. Ici encore apparaît l'intime union de la morale et de l'hygiène. La flamme trop vive de la colère agit d'une manière fâcheuse sur l'organisme; le feu lent de l'indignation

produit souvent des effets salutaires. Et ces différences ne dépendent-elles pas ordinairement des objets et des caractères, c'est-à-dire des circonstances morales? La colère est un emportement grossier qui nous abaisse au niveau de la cause qui l'a excitée; si nous nous mettons en colère, notre adversaire a atteint son but ; nous sommes en son pouvoir. L'indignation est un mouvement moral, une passion noble, qui nous élève au-dessus des objets bas et grossiers, et qui nous préserve de leur souillure en nous les rendant méprisables. C'est la colère, calme et muette, qui, comme un signe divin, embellit les lèvres de l'Apollon du Belvédère. Platon appelait les passions « les fièvres morales; » elles ont, en effet, sur l'âme la même action que les fièvres proprement dites ont sur le corps; ce sont des crises qui guérissent les maux les plus invétérés en purifiant tout l'organisme. L'utilité qu'on attribue aux affections reconnues mauvaises appartient, à plus forte raison, à celles qui sont bonnes et légitimes. Je ferai seulement observer que, de toutes les affections, l'*espérance* est celle qui anime le plus, et, par conséquent, la plus importante pour l'hygiène de l'âme. Ce pressentiment céleste est, si je puis dire, une

partie délicate de notre moi, un moi charmant qui ne veut jamais se laisser anéantir.

Nous ne voulons pas qu'on nous reproche de faire l'apologie des passions; nous ajouterons donc que les effets favorables que nous leur avons attribués ne se produisent que tant qu'elles ne dépassent pas un certain degré, c'est-à-dire tant qu'elles sont actives; car les passions actives, dès qu'elles sortent des limites de la modération, deviennent passives. Il n'y a d'actif que ce qui est soumis à la raison de l'homme, parce qu'en dehors de cette sphère il ne peut exercer son activité. Tout ce qui est du domaine exclusif des sens est essentiellement passif, puisque, dans ce cas, l'homme succombe sous la force brutale de la nature. C'est à nous de contenir les passions dans la limite convenable. Une émotion est vivifiante, tant qu'elle reste dans les limites de l'admiration; dès qu'elle se change en pitié, elle nous abaisse et nous affaiblit. Une colère violente n'est pas active, comme on serait tenté de le croire. Celui qu'elle obsède comme un démon, souffre dans la meilleure partie de son être. A son degré le plus élevé, elle devient passive, même dans ses manifestations. « Ce n'était pas le calme, dit Plutarque en

parlant du silence de Coriolan, c'était la force de la colère, état de l'âme, ajoute-t-il, où les ignorants ne savent pas reconnaître la tristesse. » Quelque paradoxale que cette opinion puisse paraître, il est certain que des passions violentes sont un signe de faiblesse. Elles sont le plus souvent provoquées par le malheur, qui abat dans l'homme sa véritable force, l'esprit. L'enfant pleure et s'emporte, tandis que l'homme grave agit en pensant à l'avenir. Des passions douces égayent l'horizon de l'existence ; elles excitent sans fatiguer ; elles réchauffent sans consumer, et transforment par degrés la flamme qui brûle dans chaque cœur en une lumière calme et fécondante. Elles sont les indices de la véritable force qui n'abdique jamais son empire.

Peut-être Kant avait-il en vue des considérations semblables, lorsqu'il a distingué les affections fortes et les affections tendres. Il fait à cette occasion une observation trop remarquable pour que nous la passions sous silence. C'est à propos de ces paroles de Saussure : « Il règne dans les montagnes de Bouhours une tristesse absurde. » — « Saussure, dit-il, connaît donc aussi une autre tristesse, différente de celle-ci ; une tristesse intéressante, produite peut-

être par l'aspect d'une solitude que l'homme a su animer par son énergie ; il y a donc aussi une tristesse qui appartient à la catégorie des affections fortes et qui est à l'affection tendre ce que le sublime est au beau. » Quelle profondeur dans cette observation ! Comme elle conduit le regard bien au delà de la vie ! La douleur qu'éprouve une grande âme, soit par la perte d'un être chéri, soit pour une cause moindre, élève le cœur, loin de l'abattre : c'est une espèce d'orgueil passif qui seul triomphe de la puissance du sort.

La nature s'est conformée, par rapport aux sexes, à cette classification des affections morales. Elle a voulu que les émotions douces fussent salutaires à la femme, les émotions fortes à l'homme. De ce caractère actif ou passif des *sentiments* qui les animent, résultent toutes les différences qui se manifestent dans les conditions de l'existence des deux sexes.

Ai-je encore besoin de parler des effets physiques produits par les émotions morales? L'action de notre volonté est-elle capable de déterminer dans notre organisme des mouvements aussi énergiques que ceux qu'excite, souvent contre notre gré, la force impétueuse de la passion ? Qui, par lui-même, n'en

a pas fait l'expérience? Qui ne se rappelle les faits remarquables dont sont remplies l'histoire et la vie journalière? On se souvient du fils de Crésus, de ce muet qui, voyant le glaive levé sur la tête de son père, retrouve tout à coup la voix et s'écrie : Soldat ! épargne mon père ! On se rappelle le chasseur muet qui, se croyant ensorcelé par une femme, la rencontre, entre, à sa vue, dans un violent accès de colère et recouvre soudain la parole. Il est encore bien d'autres faits semblables dont les poëtes ont souvent tiré parti et dont les médecins auraient dû profiter plus qu'ils n'ont fait. Citons seulement l'illustre Boerhaave guérissant l'épilepsie par la peur, dans la maison des pauvres de Harlem, et Marc Herz, de Berlin, guérissant par la crainte de la mort une maladie hectique dont la gravité ne laissait plus d'espoir (voyez plus haut, p. 44). Zimmermann (1) indique de nombreux exemples de décès causés par une émotion subite de douleur ou de joie. Examinez l'homme joyeux : il a l'œil clair, brillant, le pouls large, accéléré, la respiration libre, le front lisse, l'aspect florissant. Qui ne connaît les effets de la peur? Le corps tremble, la langue bégaye, la peau

(1) *Traité de l'expérience*, ch. xi.

est froide, les cheveux se dressent, le cœur palpite, la respiration est gênée, le teint pâlit, le pouls devient faible, l'estomac se trouble : ce sont bien là les symptômes de la crainte. Une respiration lente, souvent pénible, toujours prête à éclater en larmes, la peau froide, pâle, ridée, la démarche hésitante, les genoux pliants, le pouls faible et ralenti : tous ces signes n'indiquent-ils pas le désespoir? On connaît le rouge de la pudeur, la pâleur de l'envie, l'air rayonnant de l'amour heureux, l'air langoureux de l'amour sans espoir. La douleur opprime la poitrine; elle la resserre depuis le diaphragme jusqu'au gosier, dans les accès de la jalousie. La colère se trahit par le gonflement des veines, la rougeur ardente de la face, les battements visibles des artères, la respiration haletante, les yeux égarés et tous les indices précurseurs de l'apoplexie.

Ce n'est point la fantaisie arbitraire des poëtes français, allemands et anglais qui fait rimer *douleur* avec *cœur*, *Schmerz* avec *Herz*, *Smart* avec *heart*. On le voit, la passion comprime, pour ainsi dire, le cœur dans sa main; elle l'étouffe comme dans une étreinte matérielle, et les troubles de la circulation sont toujours le premier signe de la force physique

qu'elle possède. Beaucoup de médecins ont dit quelle influence exercent sur le corps les déceptions de l'espérance. Ramadge attribue à cette cause la plupart des cas de phthisie pulmonaire, si fréquente en Angleterre. On comprend aisément que les congestions dans la poitrine, occasionnées par la tristesse chronique, déterminent graduellement la naissance et le développement de ce mal funeste. Il serait à désirer que tout le monde connût, pour s'en préserver, les déplorables conséquences de ce sentiment amer et stérile qu'on nomme le regret.

Nous l'avons déjà dit, il existe trois manières de combattre les tempéraments et les passions : l'habitude, la raison et les passions même. La faculté de contracter des habitudes est un bienfait de la Providence divine, qui a voulu assurer par ce moyen la conservation des créatures. S'habituer à ce qui est juste, c'est la quintessence de la morale et aussi de l'hygiène de l'âme. La raison n'agit pas au moment même de l'affection ; mais son action n'en est pas moins efficace, en ce sens qu'elle empêche les passions de se manifester dans les cœurs façonnés par ses leçons, ou qu'elle en fixe elle-même la direction et le développement. Le calme véritable ne se trouve

pas dans l'immobilité absolue, mais dans l'équilibre des mouvements.

Nous avons expliqué plus haut comment les passions s'amortissent l'une l'autre. Elles s'excitent aussi mutuellement. Faites vibrer dans un individu la corde de la passion qui correspond le mieux à sa disposition actuelle; peu à peu les cordes des autres passions vibreront aussi à l'unisson, et l'instrument tout entier sera mis au diapason convenable; alors se produira l'harmonie, qui est la vie même : car la vie n'est pas le silence. On a trop souvent confondu l'apathie divine et l'indifférence animale : il faut distinguer la larve et le papillon.

VII

Si quid novisti rectius istis,
Candidus imperti ; si non , his utere mecum.

HORAT.

La plupart des auteurs qui ont parlé des passions, semblent les regarder, non comme des phénomènes naturels soumis aux lois de l'univers, mais comme des phénomènes hors nature. Ils pleurent sur l'homme, ils rient de ses misères, ils l'admirent et le méprisent, au lieu de l'étudier. Pour moi, voici ma pensée. Rien ne se fait dans la nature qu'on puisse lui reprocher ; car elle est une partout et toujours ; elle obéit à des lois immuables. La haine, la colère, l'envie, etc., considérées en elles-mêmes, découlent de la même nécessité que tout le reste ; elles reconnaissent, par conséquent, des causes spéciales par lesquelles on peut les comprendre, et elles ont des qualités déterminées, aussi dignes d'examen que celles de tous les autres objets dont la contemplation nous réjouit.

Nous agissons lorsqu'il se passe en nous et hors de nous quelque chose dont nous sommes la véritable cause; c'est-à-dire lorsque notre être produit quelque chose dont on peut lui rapporter l'origine. Nous sommes dans un état passif quand il se produit en nous quelque chose dont nous ne sommes qu'en partie la véritable cause. L'affection est ce qui affecte notre corps de manière à étendre ou à restreindre en nous la faculté d'agir. Quand la cause de l'affection est en nous-mêmes, c'est l'état actif; sinon, c'est l'état passif. Pour agir, il faut que notre esprit ait des idées claires; l'erreur et l'ignorance le condamnent à subir l'action du dehors. D'où il résulte que les passions se développent dans l'homme en raison inverse de la science, et que plus l'esprit a de lumière, plus il est actif.

La joie est une affection qui élève l'âme ; la tristesse lui enlève son énergie. L'amour est de la joie, unie à l'idée d'une cause extérieure ; la haine est de la tristesse, occasionnée par une cause extérieure. La ressemblance d'un objet qui antérieurement excitait en nous la joie ou la tristesse, nous inspire un sentiment d'amour ou de haine dont la cause ne nous est pas immédiatement perceptible. C'est ce

que nous désignons sous le nom de sympathie ou d'antipathie.

J'appelle servitude, l'impuissance de l'homme à modérer, à dominer ses passions. C'est l'abdication de l'esprit qui, dépouillé de toute force et soumis à l'action des choses extérieures, se laisse entraîner au mal, tout en approuvant le bien. Et, comme l'esprit et la matière sont intimement liés, le corps se trouve livré à la puissance de la nature dont il forme une partie. C'est pourquoi j'ai disposé mon esprit à la joie, parce que les larmes,les soupirs, la crainte, etc., sont les signes de l'impuissance de l'âme et en même temps des obstacles à la vertu et à la santé. Or, plus le corps est sain, plus il est propre à pourvoir l'esprit des matériaux nécessaires pour le développement de sa puissance. J'expliquerai plus bas quelle sorte de joie j'ai en vue.

Agir d'après la raison, c'est agir conformément aux nécessités de notre nature. La nature de chaque être tend à la conservation de son existence. Un homme libre repousse de son esprit l'idée de la mort. Ce n'est point la mort, mais la vie dont la contemplation plaît à la sagesse. Car un homme libre, c'est-à-dire vivant d'après la raison, n'est point do-

miné par la crainte; mais il aspire à conserver son existence par une activité salutaire. Il cherche à comprendre le fond des choses et à écarter tous les voiles qui obscurcissent la vue de l'intelligence, comme la haine, la colère, l'envie, l'orgueil et la vanité.

Tous nos penchants ont un caractère fatal et résultent nécessairement de notre nature. Ils n'ont pas de rapport avec l'esprit, sinon en ce sens qu'il les connaît ou qu'il les ignore. Ils sont actifs dans le premier cas, et passifs dans le second. Les uns montrent notre force, les autres prouvent notre faiblesse et notre ignorance. Les uns sont toujours bons; les autres peuvent être bons ou mauvais. Rien n'est donc plus essentiel que de cultiver la raison. De là dépend tout le bonheur de la vie; il consiste uniquement dans cette paix de l'âme que donne la contemplation de Dieu. Or, cultiver la raison, c'est apprendre à connaître la divinité dans les lois nécessaires de la nature. Avoir une conception claire de soi-même et de tout ce qui est à la portée de son intelligence, voilà, pour l'homme qui règle sa vie d'après les lois de la raison, le but suprême et le moyen le plus efficace de surmonter les passions.

Une affection, devenue passion, perd ce caractère dès que nous nous en sommes fait une idée nette, car toute passion est une idée confuse. Mais il n'y a point de passion dont nous ne puissions concevoir une idée claire. Nous comprenons clairement toute chose que nous examinons dans ses rapports avec les lois de l'univers et avec la justice éternelle. D'où il suit :

1° Que l'homme a le pouvoir de porter remède à son état de souffrance, en tant que cet état provient d'une passion ;

2° Que le même penchant peut produire également et l'état actif et l'état passif.

Par exemple, c'est un sentiment naturel que chacun désire voir les autres se conformer à ses idées. Chez l'homme qui ne vit pas d'après la raison, cet état devient un état passif qui s'appelle présomption ou suffisance; chez l'homme sage et intelligent, c'est une vertu qui se manifeste par des efforts actifs. Ainsi, tous les penchants sont passifs tant qu'ils naissent d'idées confuses; ils sont actifs dès qu'ils sont éclairés par l'entendement. Ainsi, le meilleur moyen de dompter les passions, c'est de les comprendre. Du moins ne saurait-on pas en imaginer

d'autres dans les limites de notre puissance, car le pouvoir de l'esprit humain se borne à former des idées claires.

Plus la raison comprend la nécessité des choses, plus elle acquiert de pouvoir sur les passions, plus elle diminue les souffrances de l'homme. L'expérience le prouve. Une perte reconnue inévitable est moins douloureuse. Personne ne s'avise de plaindre l'enfance pour les difficultés qu'elle éprouve à parler, à marcher, à se rendre compte de ses actes. Mais si, généralement, les hommes venaient au monde à l'état d'adultes, et que l'un d'eux, par exception, subît l'épreuve de l'enfance, alors tout le monde s'accorderait à plaindre cet être chétif et misérable, parce qu'alors l'enfance serait une dérogation aux lois naturelles.

Ainsi donc, ce que nous avons de mieux à faire tant que nous ne sommes pas parvenus à une perception claire de nos penchants, c'est de graver dans notre âme certains dogmes de morale et de les appliquer aux circonstances particulières de notre existence. Voici, par exemple, un de ces dogmes : la haine peut être vaincue par l'amour. Pour avoir toujours cette loi devant les yeux, il faut que nous

pensions aux félicités que l'amour procure à l'homme, et que nous nous rappelions que les hommes agissent d'après les impulsions invariables de la nature. Alors tout ce qui pourrait provoquer notre colère, passera comme inaperçu devant nous. Il faut rechercher ce qu'il y a de bon dans chaque sentiment pour se l'approprier. Si on a le goût de la gloire, il faut songer à ce qu'elle a de bon et de vrai, et aux moyens de l'acquérir; il ne faut pas se préoccuper de ses abus, de son instabilité, etc. De tels soucis ne troublent qu'un cerveau malade. Ce sont ces tristes idées qui tourmentent l'ambitieux dont les plans ont échoué ; en épanchant sa bile, il veut paraître sage. L'avare qui a perdu sa fortune, déclame contre l'argent et contre les vices des riches ; l'homme malheureux en amour, accuse sans cesse la perfidie des femmes. Toutes ces plaintes ne font qu'augmenter leurs souffrances; elles prouvent seulement qu'ils sont incapables de supporter leur sort et qu'ils regardent d'un œil jaloux le bonheur d'autrui.

Une affection ne peut être vaincue que par une affection plus forte. Les affections les plus fortes sont les penchants actifs, éclairés et dirigés par l'es-

prit. Plus l'esprit a d'étendue, plus il devient capable de rapporter à une idée générale tous les phénomènes particuliers ; plus les affections placées sous sa dépendance acquièrent de vivacité. Or, l'esprit humain peut s'élever assez haut pour tout embrasser dans la conception de l'Être divin. De cette conception naît l'amour de Dieu, la meilleure, la plus pure, la plus forte de toutes les affections. Ce sentiment absorbe tous les autres. L'homme qu'il anime marche, plein d'activité et d'énergie, dans la splendeur de la lumière. Il est délivré du joug des passions. Mais l'amour de Dieu, comme toutes les affections actives, a sa source dans l'intelligence. Comprendre le particulier, c'est se rapprocher de la conception de l'idéal ; conception bienfaisante qui procure à l'homme les plus douces et les plus profondes jouissances. C'est là cette joie pure dont je viens de parler. L'amour, ai-je dit, c'est une joie vive, unie à l'idée de la cause qui l'a produite. La joie avec laquelle nous embrassons l'ensemble des choses, parce que nous reconnaissons en Dieu la cause suprême et universelle, doit faire naître en nous un éternel amour. Invincible, elle doit tout soumettre et tout dominer.

C'est ce qui fait ressortir avec évidence le véritable fondement de notre bonheur, de notre liberté, de notre santé, qui est l'amour persévérant et inaltérable de l'Être divin. Telle n'est pas, il est vrai, l'idée de la foule. On croit être libre quand on peut satisfaire ses désirs ; on croit que c'est abdiquer que de se soumettre à des lois immuables. Et pourtant la félicité éternelle n'est pas la récompense de l'amour, elle est l'amour même ; nous n'y participons point pour avoir triomphé de nos passions ; mais c'est parce que nous la possédons, que nous avons la force de nous vaincre.

Je crois n'avoir rien à ajouter relativement au pouvoir de l'esprit sur les passions. De nos observations, il résulte que ce pouvoir est plus grand chez l'homme éclairé que chez l'ignorant. Celui-ci, assujetti à l'action des causes extérieures, n'arrive jamais au contentement de lui-même ; il vit sans connaître Dieu ni le monde, sans avoir conscience de sa propre personnalité, et il ne cesse de souffrir qu'au moment où il cesse d'exister. Le sage, au contraire, est à l'abri des tempêtes qui bouleversent l'âme ; tout entier à l'idée de Dieu et de la nécessité éternelle, il ne cesse jamais d'être et d'agir

VIII

> Je me réjouissais de ma douleur ; elle était pour mon esprit le symbole de la vie éternelle, et je croyais sentir en moi cette lutte féconde qui crée et produit tout dans ce monde où se combattent sans repos des forces infinies.
>
> Fréd. de Schlegel.

La vie de l'homme, comme celle de toute la nature, consiste dans une succession de contrastes qui se font équilibre. La loi des compensations existe dans l'univers, et c'est par pulsations alternatives que la vie circule dans les artères du monde. Même dans la structure des plantes, ces enfants du calme et de la paix, la nature obéit à cette loi ; elle les forme par une série de contractions et d'expansions qui se suivent et se préparent l'une l'autre; à chaque nœud répond un développement de la tige. Cette loi préside à toutes les créations de la nature. Pas de supériorité sans défectuosité équivalente, pas de gain sans perte, pas d'élévation sans chute, pas de discorde sans conciliation. De même, dans la vie de l'homme, ce monde en

miniature, il y a des alternatives continuelles de fatigue et de repos, de sommeil et de veille, de joie et de douleur; c'est comme l'inspiration et l'expiration de l'air vital. Notre existence est un mouvement circulatoire, déterminé par des oscillations continuelles et équivalentes. Un naturaliste a décrit ainsi les effets de cette loi invariable : « Quand on a marché trop vite, on est forcé de marcher avec une lenteur proportionnelle. Après un exercice immodéré, il faut une mesure égale de repos. Si l'on fait en un jour le travail de deux journées, cet excès se compense par une journée d'abattement physique ou moral. Plus l'homme est actif à l'état de veille, plus son sommeil est profond et prolongé. Plus on combat le besoin de dormir, plus il pénètre, se répand et se maintient dans tous les membres, changé qu'il est en lassitude et en mauvaise humeur. Plus une sensation est vive, plus elle est prompte à s'éteindre. Plus une volonté, un désir ont de violence, plus ils se refroidissent facilement. Plus la colère s'exalte, plus elle est près de cesser. Les animaux les plus féroces sont aussi les plus faciles à dompter. Le lion, qui est très-porté à la colère, peut devenir un animal très-doux. Les individualités les plus énergiques

et les plus indépendantes sont les plus susceptibles de se confondre dans la vie universelle. »

Si ces contrastes se suivent avec trop de force et de rapidité, la vie est promptement dévorée ; elle s'use et se consume dans un combat trop ardent. Si, au contraire, la lutte n'existe pas, si le mouvement est, pour ainsi dire, unilatéral, il manque à la vie une des conditions de sa durée. Il importe donc, avant tout, de savoir régler convenablement les contrastes nécessaires. Heureux celui qui possède l'art d'éveiller ou d'apaiser à propos cette lutte indispensable, mais dangereuse quand elle devient excessive. L'homme a le pouvoir d'établir l'équilibre dans son âme. *C'est là le fondement de toute l'hygiène morale.* Mais, pour arriver à ce point, il faut d'abord travailler à se connaître et gagner de l'empire sur soi-même. Il ne suffit pas de bien régler sa nourriture, de se déterminer une mesure convenable de repos et de travail, d'apprendre par cœur l'*Art de prolonger la vie*, de Hufeland, ou de lire nos élucubrations sur les effets du sentiment, de la volonté et de l'intelligence relativement au bien-être de l'homme. Il faut encore se faire violence, apprendre à se connaître, se développer moralement et intellectuelle-

ment ; alors on saura ce que c'est que la santé. Que personne ne dise : Je suis incapable d'une telle entreprise ; je ne me sens pas assez fort. Quiconque nous lit et repousse nos conclusions, a dans l'esprit la force et l'aptitude nécessaires pour assujettir le corps ; mais il faut vouloir : vouloir c'est pouvoir.

Il est inutile de parler du besoin que l'homme éprouve de se distraire et de se réjouir après de sérieux efforts d'activité et des souffrances pénibles, ainsi que du penchant qui l'entraîne à satisfaire ce besoin. C'est une loi de la nature. Après la fatigue, vient le sommeil réparateur qui nous gagne avec une douceur irrésistible. Tout au plus un savant occupé sans relâche à fouiller les entrailles de la science, serait-il capable d'oublier les lois de la nature et de la vie qu'on ne viole jamais impunément. Si Méphistophélès n'avait pas rendu à Faust d'autre service que de le ramener dans le monde réel et de secouer la poussière de son manteau, le docteur n'aurait pas eu à désespérer. — Mais il n'est pas du réveil comme du sommeil. Pour éveiller l'homme, souvent la contrainte est nécessaire. La vie a dans la main une verge de fer pour montrer à chacun le chemin qu'il doit suivre. Heureux qui

suit la direction indiquée, et n'attend pas, pour se mettre en marche, que son dos saigne sous les coups redoublés de cette maîtresse sévère. Il faut un degré élevé de culture intellectuelle ou une rare finesse de tact pour éprouver le besoin d'être sérieux ou de souffrir au milieu du tourbillon des plaisirs et des jouissances de la vie. Un homme d'esprit, qui est en même temps l'auteur le plus moral des temps modernes, M. de Salvandy, pose cette question : « Quelle est cette mystérieuse puissance qui fait toujours sortir une affliction de nos joies les plus vives, comme si en les goûtant, l'homme était infidèle à sa mission? » Cette observation, vraie au point de vue moral, trouve son application au point de vue de l'hygiène. La douleur n'est pas seulement l'assaisonnement du plaisir, elle en est la condition nécessaire. De même le jour ne va pas sans la nuit. La nature sait toujours ce qu'elle fait. Il n'y a pas de roses sans épines ; il n'y aurait point de joie sans la douleur. La mauvaise humeur est une sorte de levain qui empêche l'esprit de moisir. Un mouvement de dépit, produit par une cause accidentelle, suffit souvent pour chasser une humeur mélancolique, longtemps rebelle à tout remède. Les hommes

riches, rassasiés, oisifs, sont les plus exposés à l'hypocondrie, eux que les sots regardent comme les heureux de la terre. Ils sont sans cesse excités à se tourmenter eux-mêmes, parce qu'ils sentent dans leur existence un vide que le plaisir ne saurait combler. Le sage ne connaît pas ces vains tourments ; il les prévient en cherchant les sombres et pénibles passages que l'homme est destiné à traverser dans le pèlerinage de la vie. L'existence humaine est mêlée de lumières et de ténèbres. C'est une sorte de crépuscule formé de la combinaison du jour et de la nuit. Quiconque a appris à se connaître, au lieu de méditer sans fruit sur l'origine du mal, s'efforcera, en admirant du fond de son cœur la providence divine, non-seulement d'entendre, mais d'évoquer, volontairement et avec courage, au milieu même de ses joies, l'avertissement mystérieux de la douleur. C'est là l'apogée de l'art de vivre, le point culminant de l'hygiène morale ; c'est un but difficile à atteindre ; quand on y arrive, on est récompensé dignement.

Lorsque cet opuscule a paru pour la première fois, aucun chapitre n'a plus que celui-ci soulevé d'objections, même de la part des lecteurs qui avaient accueilli favorablement le reste de l'ouvrage et qui

appréciaient les intentions de l'auteur. « Qu'est-ce qui fait le charme des pays méridionaux, me disait-on, si ce n'est qu'ils nous donnent l'idée d'un printemps *éternel* ? L'homme peut-il concevoir une existence meilleure autrement que par cette idée même de la durée et du calme? N'est-ce pas une imagination de misanthrope ou de moine que de donner place dans la vie à la douleur et au mal, comme si la société était condamnée à un supplice sans fin? Non, nous existons pour goûter la joie et le bonheur, pour répandre sur toute la terre le bien et le beau, pour en établir à tout jamais le règne exclusif; voilà la destinée humaine, si la vie de l'humanité n'est pas un mauvais rêve. Tous les souhaits des âmes tendres doivent s'accomplir un jour, si ces espérances ne sont pas des railleries de démons, mais les promesses d'un dieu d'amour. » J'ai écouté ces objections avec plaisir. Qui n'aimerait pas à rêver aussi ces beaux rêves, sans lesquels la vie n'est qu'une surface sans couleur? Mais le réveil dissipe les songes. C'est dans le monde réel que nous sommes forcés de vivre et d'agir. Il faut, pour un moment, oublier le rêve de l'idéal, si on veut lui conserver sa splendeur et sa beauté. Car le désir et le pressenti-

ment ont été donnés à l'homme pour qu'il s'élève vers l'idéal, non pour qu'il l'abaisse au niveau des réalités de la terre. Réaliser l'idéal, c'est l'anéantir. Qu'on médite à ce sujet le beau mythe grec de Sémélé et de Jupiter. Si c'est un devoir sacré d'élever son âme à la contemplation du bien suprême, ce devoir a des limites : il ne faut qu'un dimanche dans la semaine. Envisageons notre existence telle qu'elle est réellement, et nous apprendrons à la supporter, laissant le soin de peindre le ciel à ceux qui savent faire un tableau sans ombres. Lorsque des mondes plus parfaits nous accueilleront dans leur sein, alors nous serons autrement organisés. Tels que nous le sommes ici-bas, la joie est en nous associée à la souffrance, et la douleur est la source profonde de notre existence et de notre activité. D'ailleurs, ces souhaits dont vous parliez, qui est le plus capable de les accomplir : de l'homme qui les nourrit dans son cœur, sans les satisfaire, ou de celui qui a conscience de la réalité? Et, pour en revenir à l'hygiène de l'âme, goûtera-t-on plus de bien-être à appeler de ses vœux un autre monde, qu'à bien concevoir les lois du monde actuel et à s'y soumettre? Pour notre part, nous nous en tenons à la théorie du comte Veri :

« Notre vie consiste dans l'activité ; le sentiment des obstacles qui gênent cette activité, est la douleur ; celui des secours qui la favorisent, est le plaisir. Mais l'activité ne peut être favorisée d'un côté, sans trouver de l'autre un obstacle, si léger qu'il soit. Ainsi le plaisir présuppose la douleur. Lorsque nous voulons développer outre mesure notre activité, cet excès amène une réaction. La santé consiste dans une sage mesure. En nous observant avec attention, nous découvrons en nous un penchant continuel à sortir de notre état. Ce penchant n'indique pas que nous soyons contents et satisfaits. La vie n'est donc qu'une douleur constante, et cette douleur, qui est le fond de la vie, excite notre activité. Le plaisir n'est en soi rien de réel ; c'est seulement un palliatif à la souffrance. »

Cette théorie peut paraître trop sombre, elle ne l'est pas. Elle envisage sous son vrai jour la misérable condition de l'homme, et jette une vive lumière sur les mystères de la vie morale et de la vie naturelle. Dans le mélange de la joie et de la douleur, elle nous révèle une intention divine. Dieu a voulu que la souffrance formât le caractère, que le plaisir aiguisât l'esprit. L'une et l'autre sont donc

également nécessaires au développement de l'homme et de l'humanité.

Le but suprême de la vie n'est pas la satisfaction de nos désirs, c'est l'accomplissement du devoir, sans lequel il n'est point de satisfaction véritable. L'insipide monotonie de la jouissance enseigne par la satiété la valeur du travail; malheureusement cette leçon est comprise trop tard par les hommes qui ne réfléchissent pas. Le désir inassouvi fait le désespoir des sots et la joie de l'homme intelligent. La vie, en effet, n'est qu'une idée sans valeur, une page blanche, tant qu'on n'y a pas écrit ces mots : J'ai souffert, c'est-à-dire j'ai vécu. Faire l'histoire de ses souffrances, voilà tout le bonheur de l'homme. Nous n'en pouvons concevoir d'autre. Une telle définition ne saurait plaire à la jeunesse, cet âge de l'illusion et de l'espérance; elle n'en a pas moins d'exactitude et de justesse. Ainsi, le bonheur est incertain et passager; le devoir seul est certain et éternel. Mais, si la Providence a créé la douleur, elle a mis à côté d'elle la joie qui console, et c'est précisément la lutte de ces deux sentiments qui indique la grandeur de nos destinées. Il n'est pas de plus beau sourire que celui qui éclaire un

visage mouillé de larmes; il n'est pas de désir plus élevé et plus durable que celui qui ne peut jamais être satisfait; il n'est pas de jouissance plus pure et plus vraie que celle de l'homme qui s'impose à lui-même des privations. En deux mots, des roses autour d'une croix, voilà le symbole de la vie humaine.

Nous avons montré les contrastes, cherchons maintenant les moyens d'établir l'équilibre.

Dans la sphère du sentiment, la joie et la douleur se correspondent. Dans un ordre supérieur, il en est de même du repos et du mouvement. *L'activité* est la vie même; mais une activité excessive en intensité ou en durée nuit à l'harmonie; il est une limite que l'on ne doit pas dépasser.

La même règle est applicable aux fonctions matérielles de l'organisme; l'homme frugal sait proportionner sa nourriture à la somme des forces qu'il dépense. Enfin, même dans les plus hautes régions de l'activité humaine, dans celles de la pensée, il y a une oscillation nécessaire. *Dulce est desipere in loco.*

Il serait absurde de vouloir établir en soi un semblable équilibre au moyen de la raison. Il n'est pas

de l'homme comme de l'aiguille d'une montre qu'on avance ou qu'on retarde à volonté. On ne peut échapper à la conscience par aucun acte de la conscience ; mais on peut bien développer en soi une disposition et s'y abandonner. L'état le plus favorable à la santé et au bien-être, c'est l'état réfléchi, et cependant à moitié involontaire, d'une contemplation calme et paisible, sorte de milieu tutélaire entre l'attention soutenue et la distraction négligente, où l'esprit trouve à la fois de l'exercice et du repos, où le spectacle du monde extérieur fait diversion aux préoccupations personnelles et les empêche de se changer en mélancolie; état sublime, presque indéfinissable, connu seulement de l'homme qui unit à une intelligence éclairée une sensibilité délicate. « Consultez votre propre expérience, a dit Schelver, pour vous rappeler le lieu et le moment où vous avez joui de la plus grande félicité. Certainement vous n'avez été heureux que lorsque, entraîné par la roue invisible de la vie, vous avez été actif et créateur. Alors on s'appartient à peine à soi-même ; transporté de joie et de plaisir, on jouit et l'on ne se rend pas compte de sa jouissance. Le cœur est ému, mais il ne comprend pas son émo-

tion. L'âme produit ses œuvres, comme l'arbre ses fleurs et ses fruits, par un effort naturel, spontané, instinctif. Ne savons-nous pas que lorsqu'on veut prendre et tenir avec précipitation plusieurs objets à la fois, on les laisse échapper à mesure qu'on les saisit? Le calme et le sang-froid sont nécessaires. Laissons agir l'instinct que la nature a mis en nous. »

Certainement le point essentiel de l'art de vivre en général, et par conséquent de l'hygiène morale, c'est d'avoir toujours une notion claire de soi-même sans s'observer minutieusement; de garder une sérénité inaltérable au milieu de tous les phénomènes de la vie; de supporter l'assaut de toutes les forces extérieures et de rester toujours soi-même à travers tous les changements. Avouons-le : quiconque est parvenu à ce point, est tout pour lui-même, maître, ami, adversaire, protecteur, médecin. Toute existence se manifeste par des pulsations. De même que notre marche n'est qu'une suite de chutes, de gauche à droite et de droite à gauche, de même le progrès harmonieux de la vie résulte de l'équilibre des contrastes qui se succèdent. Cet équilibre n'est pas le même pour tous les indivi-

vidus. Chacun doit chercher celui qui convient à sa nature ; il le trouvera plus sûrement par l'exercice de ses forces que par la réflexion. On se porte bien quand on arrive à ne plus sentir, d'une façon prédominante, un organe particulier de son activité, mais qu'on sent la liberté de cette activité comme l'expression commune de son moi.

IX

> Ce sont les détails mesquins de la vie qui font notre malheur. De misérables soucis usent l'âme et le corps. Attachons-nous donc à cultiver la partie divine de notre nature, le penchant à l'admiration.
>
> BULWER.

L'*hypocondrie* est assurément la plus folle et en même temps la plus triste des maladies humaines. La raison, la morale et même la religion ont essayé tous les moyens de terrasser cet horrible démon ; mais lui, ce frère de lait du souci, qui passe, comme on sait, par un trou de serrure, il s'est enveloppé du voile de la prudence, et personne ne peut le chasser. Essayons pourtant de lui arracher le voile qui le cache. Nous l'avons appelé du nom d'égoïsme ; il ne s'en émeut guère, car il connaît les idées du siècle et il sait que l'égoïsme passe aujourd'hui pour une preuve d'esprit et d'indépendance. Mieux vaudrait lui démontrer qu'il n'est *rien*, et sérieusement, c'est ce que nous allons tenter de faire.

Une voix vénérable l'a dit sur la tombe de Wieland : « Quand l'homme réfléchit sur sa condition physique et morale, il devient malade. C'est que nous souffrons tous de la vie. » C'est là une définition exacte de l'espèce d'hypocondrie que j'ai en vue, et qui est du ressort de l'hygiène de l'âme.

Nous tous, qui vivons dans ce monde, nous sommes malades, nous avons tous notre route tracée vers la tombe, et il ne faut pas grande attention pour trouver le chemin qui nous conduit à la mort. Qu'importe? Tant que nous sommes assez bien portants pour faire notre journée et pour goûter le repos après le travail, avons-nous besoin de nous occuper de notre corps? La douleur est un rien présomptueux, qui n'a d'importance que parce que nous voulons bien lui en attribuer. Nous devrions rougir de lui faire tant d'honneur, de la flatter, de la caresser, de l'élever ainsi sur un piédestal. Elle ne paraît grande que parce que nous nous abaissons devant elle. Peut-on s'imaginer un Thémistocle, un Régulus, regardant sa langue dans la glace et se tâtant le pouls? Bien plus, j'en appelle, pour guérir ce mal, à la peur même qui le produit. La peur est-elle salutaire ou funeste? Est-ce un remède ou

un poison ? Rien ne fait vieillir plus tôt que la peur continuelle de vieillir (1). Bien des siècles avant que le plan du traité de Hufeland, l'*Art de prolonger la vie*, fût préconçu dans le cerveau de son bisaïeul, Attar, le sage Persan, avait indiqué cinq moyens d'abréger la vie : « le premier, c'est la misère dans la vieillesse ; le second, c'est une maladie prolongée ; le troisième, un long voyage ; le quatrième est d'avoir toujours le regard fixé sur la tombe ; cette préoccupation constante hâte, pour celui qu'elle tourmente, l'heure de la mort ; le cinquième est la peur, ce moyen infaillible qui tue plus sûrement et plus vite que l'épée de l'ange exterminateur. »

La peur abrége les jours de l'homme ; elle est un élément de l'hypocondrie ; aussi l'hypocondriaque meurt-il de la peur de mourir. Ce sont là ces lâches malades dont j'ai dit plus haut qu'ils sont pour le médecin même un objet de mépris, ce sont ces amants inquiets et inintelligents de la science médicale, qui parcourent avidement toute la nosologie,

(1) Voyez l'ouvrage remarquable du docteur Reveillé-Parise, *Traité de la vieillesse, hygiénique, médical et philosophique*, ou Recherches sur l'état physiologique, les facultés morales, les maladies de l'âge avancé, et sur les moyens les plus sûrs, les mieux expérimentés, de soutenir et de prolonger l'activité vitale à cette époque de l'existence ; avec cette épigraphe tirée de Larochefoucault : « Peu de gens savent être vieux. » Paris, 1853. 1 vol. in-8.

qui transcrivent toutes les formules qu'ils peuvent trouver, et à l'un desquels Marc Herz disait un jour : « Mon ami, c'est une faute d'impression qui vous tuera. » Ce sont là ces êtres nuls que le divin Platon chasse de sa République, car Platon les connaissait ; il en avait vu plus d'un dans cette ville d'Athènes, qui est en même temps le Paris et le Londres de l'antiquité. « N'est-il pas honteux, fait-il dire à Socrate par la bouche de Silène, d'être obligé de recourir à l'art de guérir pour des maux que l'on s'est attirés non par des blessures ou des maladies inévitables, mais par l'oisiveté et par la débauche, et pour lesquels les Asclépiades sont forcés d'inventer des noms ? Qu'un charpentier tombe malade, il consulte le médecin, qui le purge, le saigne ou le cautérise. Si on voulait le soumettre à un régime délicat et minutieux, il répondrait qu'il n'a pas le temps de se soigner et de négliger son travail ; il dirait adieu au médecin et retournerait à sa besogne avec la chance de guérir, de vivre et de travailler. Ses forces sont-elles trop épuisées pour qu'il se relève ? il prend congé de la vie, et la mort le débarrasse de ses souffrances. Ainsi fait le charpentier. Vous qui vivez dans une condition

supérieure, aurez-vous moins d'énergie, ayant plus d'intelligence? Par Jupiter! rien n'est plus contraire à la dignité de la vie que cette continuelle attention donnée au corps. Elle empêche de s'occuper sérieusement des affaires de la maison; elle ôte au soldat son énergie; elle entrave le citoyen dans l'accomplissement de ses devoirs publics. Elle ôte à l'homme toute aptitude pour les arts et pour les sciences; elle empêche de comprendre et de méditer, occupée qu'elle est à rêver toujours des souffrances imaginaires. C'est un obstacle au courage et à la vertu. Esculape guérissait les blessures des héros, mais on ne voit point qu'il ait essayé de prolonger, par les merveilles de son art, la vie malheureuse des hommes condamnés à un état continuel de maladie et de souffrance; il ne voulait pas leur donner le moyen de perpétuer leur race misérable. Quant à l'homme faible de tempérament et ruiné par les excès, il pensait que l'existence d'un être semblable était inutile à lui-même et aux autres : l'art n'avait pas à s'occuper de lui, fût-il plus riche que Midas. »

Que cette manière d'envisager la question semble trop antique pour nous, fils d'un monde organisé

tout différemment, peu importe; elle nous fournit toujours un enseignement précieux On le voit, les hommes intelligents distinguaient deux sortes d'hypocondrie : pour l'une, ils invoquaient les secours de la médecine ; l'autre, celle dont nous parlons ici, n'était rien à leurs yeux, ainsi qu'aux nôtres. Un homme des plus clairvoyants qui, lui-même, a subi quelques atteintes de cette maladie imaginaire, et qui a pu l'apprécier par une expérience personnelle, Kant, en véritable philosophe allemand, qui nie tout ce qui le gêne, traite d'insensés ceux qui attribuent la moindre réalité à une chimère aussi vaine. « Quand des idées noires viennent obséder mon esprit, je me demande, dit-il, si elles ont une cause réelle. Si je ne découvre pas de cause ou si j'en trouve une dont rien ne puisse détourner l'effet, je passe à l'ordre du jour. En d'autres termes, laissant de côté ce qui n'est pas en ma puissance, comme si je n'avais pas à m'en occuper, je porte mon attention vers d'autres objets. » Voilà, pour combattre l'hypocondrie, un moyen que nous approuvons pleinement, car nous savons qu'il a réussi. L'Aristote prussien avait la respiration gênée par une conformation vicieuse du thorax ; il n'en a pas

moins vécu jusqu'à un âge assez avancé, et il a triomphé de ce vain obstacle en le niant. Le plus spirituel des hypocondriaques et le plus hypocondriaque des hommes d'esprit, le professeur Lichtenberg de Goettingue, pensait de même. « Il y a, dit-il, des maladies graves qui peuvent causer la mort; il en est d'autres qui ne sont pas mortelles, mais qui se manifestent avec évidence. Enfin il y en a qu'on n'aperçoit qu'au microscope : elles apparaissent d'autant plus horribles. Ce microscope, c'est l'hypocondrie. Si les hommes voulaient se donner la peine d'étudier les maladies avec un verre grossissant, ils auraient la satisfaction d'être tous les jours malades. » L'une des idées noires les plus fréquentes, c'est de se croire malade de la poitrine, folle chimère dont la contagion est due surtout aux descriptions sentimentales que les observateurs superficiels ont faites de la phthisie dans les nouvelles et les romans. Il y a déjà cinquante ans qu'un médecin, Weikard, a cru devoir spécifier, sous le nom de phthisie imaginaire, une affection mentale particulière. Le phthisique tousse, mais la toux n'est pas toujours un signe de phthisie; il en est de même de tous les symptômes isolés d'un état morbide.

C'est au médecin de juger de leur ensemble, de leur signification ; pour l'homme étranger à l'art de guérir, ils ne sont rien.

Un philosophe a dit avec raison : « Pour faire comprendre à un hypocondriaque ce que c'est qu'une maladie réelle, rendez-le véritablement malade ; alors il recouvrera la santé. » Désignez ce pitoyable état de l'âme comme il vous plaira : faiblesse, paresse, bêtise, égoïsme, maladie, commencement de folie, tous noms qui lui conviennent, car il est tout cela, et plus encore : il nous vient du diable, et son nom est *légion ;* quel qu'il soit, c'est l'activité seule qui, semblable à l'ange Gabriel, armé de l'épée flamboyante, lui défend l'entrée du paradis habité par des hommes fidèles à la nature et au devoir. Pour que le repos soit bienfaisant, il faut en avoir besoin. Tout bien considéré, puisque les hypocondriaques n'étant pas réellement malades ou plutôt n'étant tourmentés que par de vaines chimères, n'excitent et ne méritent aucune pitié, il faudrait, à mon sens, les déclarer malhonnêtes, ce qu'ils sont véritablement, et comme tels, les exclure de la société. Une mesure de ce genre, appliquée dans leur propre intérêt, les guérirait plus

promptement que toutes les dissertations philosophiques. Je dis plus ; il serait bon de les faire souffrir ; si la société a jamais le droit de tourmenter un de ses membres, c'est bien dans ce cas. Le grand poëte n'a-t-il pas dit : « Le meilleur remède à l'hypocondrie, ce sont les souffrances réelles. »

Les idées noires ne sauraient naître dans le cerveau d'un homme qui se conformerait à nos préceptes d'hygiène morale. Comment, en effet, tomber dans l'hypocondrie, lorsque, entouré d'images charmantes, on marche avec une volonté calme et sûre, l'œil fixé sur le vaste théâtre du monde où se concertent dans une belle harmonie toutes les forces de la nature, l'activité et la jouissance? Pour éviter des redites, je n'entrerai pas dans plus de détails ; mais ce mécontentement de tout, qui est le signe caractéristique de notre époque, est une manie si générale, que j'ai dû m'arrêter à la combattre.

Il y a surtout trois états de l'esprit qui disposent à l'espèce d'hypocondrie dont nous parlons dans ce livre, et dont tout médecin moraliste a le devoir de s'occuper. Ce sont l'égoïsme, l'oisiveté, le pédantisme. Ne revenons pas sur les deux premiers. Quant au pédantisme, il est important de le bien

définir. On le reproche souvent à ceux qui en sont le plus exempts, et on ne le voit pas là où il existe au plus haut degré. Le pédantisme n'est pas l'ordre et la ponctualité, même portés à l'extrême; c'est *la petitesse d'un esprit étroit* qui abandonne le but pour les moyens et qui se fait l'esclave de vaines idoles. Ne donnons point le nom de pédant à ce savant modeste à qui la société des livres fait oublier celle du monde, et peut-être même les convenances de l'usage ; mais au savant orgueilleux, qui négligeant le fond pour la forme , attache de l'importance aux éditions d'un livre, et ne s'occupe pas des pensées de l'auteur ; qui connaît les documents des siècles passés, et ne sait pas les interpréter. Le pédant (il ne s'en doute guère), c'est encore le fat des salons, dont toute la vie se résume en trois mots : le ton, les manières, la mode. Oui, c'est là le pédant le plus ridicule, le pédant proprement dit. Pour cet homme, rien n'est sérieux que ce qui est frivole; rien n'est frivole que ce qui est sérieux. Maintenant, qu'on relise l'épigraphe de ce chapitre, et l'on comprendra pourquoi je parle ici du pédantisme. Qu'y a-t-il en effet de plus mesquin que la préoccupation de l'hypocondriaque, toujours in-

quiet pour sa santé? Cette folle contemplation de soi-même, qui se repaît de chimères, dégrade l'intelligence et use la vie à fuir sans cesse, avec une anxiété puérile, l'épouvantail toujours présent de la mort. Mais elle se complaît dans sa faiblesse et elle a même inventé, dans notre siècle de raffinement, un rôle où elle paraît avec une grâce séduisante. Le travestissement qui la déguise, ne trompera pas nos regards. Examinons-la de plus près.

Il est quelquefois question de la mélancolie des hommes célèbres. Le Stagirite a dit que les hommes supérieurs, doués d'un esprit pénétrant, sont généralement enclins à la tristesse. C'est une opinion vraie en partie. Camoëns, le Tasse, Byron, d'autres encore ont eu l'humeur sombre. On a mis les deux premiers sur la scène pour glorifier la mélancolie; on a sympathisé avec leurs souffrances; on a affecté de partager les douleurs de Byron. Que les grands hommes analysent leurs sensations et s'en rendent compte; c'est fort bien. Est-ce une raison pour que nos poëtes se jettent à l'envi dans le genre hypocondriaque? Avouons-le franchement, la littérature moderne est fille de l'humeur noire. Sa

muse, maladive et morose, c'est l'hypocondrie qui énerve et affadit le cœur. Bientôt, pour juger nos poëtes, il faudra des médecins au lieu de critiques. Un jeune homme a été élevé ou plutôt gâté par sa mère; il entre dans la vie sans études sérieuses, approfondies, sans expérience, sans direction déterminée; il n'a pas de force pour travailler, ni pour goûter les jouissances véritables. Devant lui se posent ces terribles problèmes : Être et n'être pas? n'avoir pas été et ne pas devenir? Quelle solution trouvera-t-il? il cherche, il hésite, plein d'inquiétudes et d'angoisses. Il lit des nouvelles, il va au spectacle. Dans les romans, sur le théâtre, il voit des personnages de fantaisie; il se compare à ces héros. Il a lu les poëtes; il fait des vers. Éclairé d'une lumière soudaine, il découvre que l'ennui dont il souffre, est un abîme sans fond, un désir inconnu, non satisfait. Il se plonge dans cet océan de larmes dont la poésie mélancolique a inondé le monde, et se mire avec complaisance dans les flots amers. Il a pour compagnons d'infortune Camoëns et Byron; seulement il a sur eux un avantage; le progrès du temps a augmenté sa douleur qui, il y a tout lieu de l'espérer, « arrivera prochainement à

une seconde édition. » C'est ainsi que le malheureux passe sa jeunesse, et, si la réalité vient enfin frapper à sa porte d'une main rude et impitoyable, il est perdu. Il ne connaît ni le monde, ni lui-même. Contre des souffrances, hélas! trop réelles, vainement invoquerait-il ses poétiques rêveries; sa muse est impuissante à le consoler. C'est le sort des hommes sans talent sérieux; mais c'est aussi, malheureusement, celui des hommes de talent, nés poëtes. Le vrai poëte qui se sent un génie supérieur, s'absorbe dans sa personnalité; et, à force de se creuser le cerveau comme un hypocondriaque, il tombe réellement dans l'humeur noire. Le mal gagne le public des lecteurs, et comme aujourd'hui le public, c'est tout le monde, on comprend pourquoi, dans un traité d'hygiène, nous avons dû parler de littérature à propos de l'hypocondrie. Laissons les Byron de contrebande à leurs élégies et à leurs complaintes, puisqu'il est impossible de leur faire concevoir qu'avant tout ils auraient besoin d'apprendre. Qu'ils jouissent à leur aise du triste sentiment de leur insuffisance et qu'ils le raniment à loisir. Pour nous, qui tenons à la vie, cherchons à gagner du courage, et non pas à nous désespérer.

Hippel a dit : « Savoir lire, ôte un degré de courage ; savoir chanter, en ôte deux. » Pourtant nous avons rangé la lecture parmi les moyens de conserver la santé de l'âme, et par conséquent, celle du corps. Outre l'activité qui est l'alpha et l'oméga, il en est encore deux autres d'un effet merveilleux dont nous allons parler tout à l'heure.

X

> Maudits poltrons!, pourquoi n'avez-vous pas le courage d'être vous-mêmes? vous seriez mille fois mieux. Point de grâces, point d'onction, sans le naturel! Rien de ferme aussi, rien d'important.
>
> NECKER.

Les meilleurs remèdes, et par conséquent les meilleurs préservatifs contre les maux auxquels le genre humain est sujet, ce sont la *vérité* et la *nature*.

Même si nous le voulions, nous ne pourrions pas jouir d'une existence libre et pure ; car un mensonge universel, inévitable, nous enveloppe : le mensonge des rapports sociaux. Contre cette pression extérieure, nous n'avons pas de défense. La vie officielle est une comédie dont nous sommes les spectateurs ou les comparses obligés. Il ne nous est pas permis de quitter le théâtre et de troubler l'ordre du spectacle. Bon gré, mal gré, nous devons nous soumettre à cette loi que la société nous impose.

Mais nous imposer à nous-mêmes une contrainte volontaire ; mais prendre un rôle dans la pièce qui se joue, nous travestir et nous grimer comme des acteurs, c'est là une folie qui doit peu à peu, par un effet irrésistible, ruiner en nous la santé de l'âme et du corps. Il n'est rien de moral que la vérité, rien d'immoral que le mensonge. L'une purifie, l'autre corrompt. Le mensonge continuel que nous nous imposons à nous-mêmes consume, comme un poison lent, toutes les forces de l'existence, et nous, insensés ! nous trouvons une joie maladive à nourrir de notre chair et de notre sang le ver rongeur qui nous dévore. Tel est le goût du siècle. Nous sommes fiers de notre mal comme une coquette l'est de sa pâleur, et c'est dans le raffinement même des mensonges sociaux que nous faisons consister les progrès de la civilisation. Ainsi l'on voit le malade incurable, quand il est perdu sans ressource, se réjouir de la diminution de ses douleurs ; il croit que le mal a disparu parce que la souffrance s'est apaisée ; l'espoir et la satisfaction brillent sur son visage ; hélas ! l'amère ironie de ces fausses illusions aiguise la douleur de ses proches et du médecin, qui ne se laissent pas tromper comme lui. C'est là

l'image du monde. Personne n'a le courage d'être soi-même, et cependant la santé repose sur le développement libre et spontané de l'individu. Les philosophes ont bien compris quelle est la maladie de notre temps; ils en ont indiqué le remède. Seule, ont-ils dit, la vérité peut sauver le monde. Hommes, soyez vrais partout et toujours! Ce qu'ils enseignent en général à notre génération, le *médecin* doit le recommander avec instance à chaque individu en particulier. C'est en effet un métier fatiguant et qui use vite les forces humaines, de rester continuellement en scène et de jouer un rôle toute sa vie, dût-on même au dénoûment s'écrier, avec le même droit qu'Auguste : La pièce est finie, applaudissez! Hufeland compare cet état à un spasme continuel de l'âme, à une fièvre nerveuse lente. Pourquoi nous y condamner? Ne vaut-il pas mieux être vrai? Faut-il de si grands efforts pour suivre l'instinct de la nature? Je dis à l'homme : Il n'y a pas de force sans vérité; à la femme : Il n'y a pas de vérité sans grâce. Apprenez ce secret, qui est à la portée de tous les esprits et que personne ne découvre (éternelle histoire de l'œuf de Colomb) : le *génie*, c'est tout simplement la vérité. Ce qui fait

l'originalité du talent, c'est l'art de s'interroger soi-même consciencieusement, au lieu de consulter les livres. Qu'un auteur suive cette méthode, la richesse de ses pensées fera l'étonnement et le désespoir des plus érudits; le naturel et la fraîcheur de ses images exciteront l'envie de tous les poëtes. Certainement, notre littérature vaudrait mieux si elle était plus morale et plus vraie. C'est le mensonge qui cause notre faiblesse. Dans la voie où le siècle est engagé, il ne peut trouver que honte et repentir. Rien n'est plus propre à énerver, à paralyser l'intelligence. Pour nous relever de notre abaissement, il faut que nous prenions courage : ayons la force de ne mentir ni aux autres ni à nous-mêmes, ayons la force d'être ce que nous sommes. Heureux qui porte en soi, partout et toujours, sa fortune et sa richesse! Nous avons dans notre âme des trésors d'imagination et de sentiment : ne les laissons pas enfouis et stériles.

Mais quel sera notre abri contre la pression qu'exerce sur nous la société fondée sur le mensonge? Ce sera l'étude et la jouissance de la nature. Lorsque cette plante délicate qu'on nomme l'esprit, menace de se dessécher et de périr dans la serre chaude de la société, transportez-la, pour la sauver, dans

un lieu solitaire, et elle reviendra bientôt à la vie. Casanova, l'épicurien le plus ami du plaisir qui eût peut-être jamais existé, est arrivé à déclarer que les jouissances les plus vives sont celles qui ne troublent pas la paix de l'âme. Et quelles sont ces jouissances? Je n'en connais que deux : la méditation et la contemplation de la nature. Fait admirable et d'une mystérieuse profondeur ! la beauté et la grandeur de la nature ne peuvent pas se déployer à nos regards sans qu'aussitôt notre esprit ne s'élargisse et ne s'élève. Dites ce que vous voudrez en faveur de la société, elle apprend à l'homme ses devoirs, et c'est là son éloge ; mais la *solitude* seule donne le bonheur (1). Le regard qui se perd dans le bleu infini du ciel ou qui s'étend sur le tableau riche et varié de la terre, ne fait pas attention aux misères qui tourmentent la vie dans le tourbillon du monde. La nature n'a que des pensées sublimes; en les méditant, l'homme s'élève à leur niveau. L'atome apprend à connaître sa faiblesse, et en même temps il se réjouit de son existence, parce qu'il se sent vivre dans l'harmonie de l'ensemble. La nature, par ses

(1) Personne n'a mieux écrit sur les avantages et les inconvénients de la solitude que le célèbre médecin J. G. Zimmermann. Voyez son ouvrage : *De la Solitude*, traduit de l'allemand par A. J. L. Jourdan. Paris, 1840, 1 vol. in-8.

lois immuables, enseigne la justice; elle est bienfaisante, même quand elle anéantit. C'est en elle seule qu'on trouve la vérité, le repos, la santé. «La vie au grand air, a dit Rahel, a pour moi quelque chose de magique; il me semble que je suis alors plus rapprochée de ceux que j'aime, plus éloignée des importuns.» Les sages prononceront toujours avec respect le mot nature, comme dans les temples on s'incline au nom de l'Être suprême. Parmi les savants, ce sont surtout les naturalistes qui ont eu la vieillesse la plus longue et la plus sereine. La nature, en effet, qui, pour se révéler, exige qu'on l'interroge avec un cœur d'enfant, rajeunit, en retour, ceux qui se consacrent à elle avec la candeur de la jeunesse. Au fond, la santé de l'âme est le sentiment de l'harmonie; et l'harmonie, c'est la nature même. Antée est l'image de l'homme; la terre, quand nous nous appuyons avec amour sur son sein maternel, nous fortifie et nous anime jusqu'à nous rendre invincibles. La nature agit sur tous nos organes; elle remplit l'imagination de nobles et fraîches images, elle trace à la volonté des limites infranchissables, elle lui donne de la fermeté et de la vigueur; son silence

majestueux élève l'âme; ses effets grandioses, mais toujours simples et réguliers, éveillent dans l'intelligence de vives et fécondes pensées; le caractère immuable de ses lois nous maintient dans un équilibre salutaire; les trésors de beauté qu'elle sème d'une main prodigue, le charme des fleurs, l'éclat des étoiles, tous ces diamants qu'elle répand, sans compter, sur tous les chemins, dans le parcours des mondes animés, forment un spectacle magnifique dont la vue chasse de notre front les rides des soucis et de l'humeur noire, et dont la grandeur nous transporte au-dessus de nous jusque dans les régions divines où la loi suprême se manifeste avec une souveraine autorité à notre intelligence et à notre amour. Voilà les bienfaits de la nature! Avons-nous eu tort de l'invoquer comme le meilleur et le plus puissant médecin de l'âme?

XI

> Sois maître de toi-même, et garde courage dans les bons et les mauvais jours.
>
> MARC AURÈLE.

Toute réflexion sur ce qu'on appelle la liaison du corps et de l'âme, serait vaine et même inopportune, si elle n'était faite en vue d'un résultat pratique et n'aboutissait réellement à ce résultat. A ce point de vue, nos lecteurs nous sauront peut-être gré de jeter un coup d'œil rétrospectif sur la route que nous avons parcourue, et de résumer brièvement nos recherches. On nous permettra d'y ajouter quelques détails subsidiaires, qui n'ont pu trouver place dans le développement général de nos idées.

Pour que l'esprit acquière sur le corps un empire salutaire, la première condition indispensable, absolue, est de croire à la possibilité d'un tel empire. Aux théoriciens de la démontrer par des raisonnements ; nous aimons mieux la prouver par des faits.

Aux exemples que nous avons cités on peut en ajouter d'autres ; ils ne sont pas rares. Contentons-nous des suivants. Au témoignage du médecin anglais Mead, une dame, après avoir souffert pendant de longues années d'une ascite compliquée d'atrophie des membres, se guérit de cette maladie toute physique et nullement imaginaire, en imprimant à ses pensées une direction déterminée vers un seul objet. Mead rapporte un autre fait analogue : une dame, dans la période la plus douloureuse de la consomption, fut délivrée des symptômes les plus graves par un regard jeté en arrière sur une partie de son existence, qui semblait être pour elle un sujet d'éternel repentir. Le professeur Conring fut guéri de la fièvre tierce par le plaisir que lui fit éprouver un entretien avec le savant anatomiste Meibom. On attribuera peut-être au hasard le plus grand nombre de ces faits singuliers, mais le hasard ne peut les expliquer tous. Dans son ouvrage inappréciable sur le vertige, Marc Herz cite plusieurs exemples de cas semblables, où le même succès a couronné les intentions du médecin. Enfin si, au commencement de mes réflexions, je suis allé jusqu'à attribuer à l'esprit un pouvoir au moins indirect sur la vie et sur la mort,

voici un fait qui vient à mon appui; il est rapporté par le docteur Cheyne. Le colonel Townshend pouvait se donner toutes les apparences de la mort. Il se couchait sur le dos et ne bougeait plus. Un jour le docteur Cheyne lui prit la main ; il sentit le pouls baisser peu à peu ; il lui mit une glace devant la bouche ; aucun souffle ne ternit le verre. Le médecin effrayé crut que la plaisanterie s'était changée en une triste réalité. Mais au bout d'une demi-heure , le mouvement reparut, le pouls et les battements du cœur devinrent sensibles et le colonel reprit la parole. —

Une fois qu'on s'est habitué , dans son for intérieur , à croire au pouvoir réel de l'esprit sur le corps , il s'agit d'exercer ce pouvoir sur soi-même. C'est une entreprise plus difficile qu'on ne l'imagine. L'homme qui est toujours inquiet sur sa santé, finit par être son propre bourreau, et il risque de devenir fou. L'homme distrait et léger ne peut acquérir d'empire sur lui-même. Ce pouvoir n'appartient qu'aux âmes sereines, également exemptes d'égoïsme et d'indifférence , et capables de s'étudier avec une ironie calme et douce.

Si nous regardons en nous-mêmes avec une entière liberté d'esprit et sans préoccupation systématique, nous distinguerons dans notre âme trois facultés : la sensibilité, la volonté, l'intelligence. C'est à nous de les diriger convenablement. La sensibilité comprend l'imagination et le sentiment ; sachons tourner l'imagination vers ce qui est beau et agréable ; alimenter le sentiment au moyen de ce qui est grand et serein ; cultiver l'une et l'autre en cultivant l'art. La volonté doit être fortifiée, purifiée, améliorée ; elle a son objet dans l'homme même ; elle le gouverne et le maîtrise. Le devoir et l'hygiène morale s'accordent pour dire à l'homme : *Sois maître de toi.* Le plus sûr moyen de réaliser ce précepte, c'est de se jurer à soi-même de persévérer dans ce que l'on a reconnu clairement comme juste. Si l'on veut rester sain d'esprit et de corps, il faut prendre la ferme résolution de se maîtriser soi-même, et rester fidèle toute sa vie à cette résolution irrévocable. Il y a d'abord des rechutes ; mais la volonté, en redoublant ses efforts, finit par obtenir une victoire complète. Il faut donc, avant tout, se prêter à soi-même, du fond de sa conscience, le serment sans restriction, sans appel, de conformer sa vie aux lois

de la morale. La volonté ainsi fortifiée triomphe de l'indécision ; elle corrige la distraction par le recueillement ; elle dissipe la mauvaise humeur. C'est elle enfin qui nous dégage des liens de l'habitude, et qui fixe la légèreté des esprits mobiles. L'intelligence, comme les deux autres facultés, doit être développée avec soin. L'empire sur soi-même est le but de la volonté ; la connaissance de soi-même est le but de l'intelligence. L'homme a le besoin et le devoir de s'étudier ; mais il doit aussi étudier le monde, et s'élever à la conception de l'Être suprême. L'intelligence conduit l'homme dans les bras de la religion ; elle met dans son cœur une résignation parfaite à la loi suprême ; de ce sentiment naît une sérénité calme qui, à son tour, produit la santé. Celui-là seulement qui est devenu petit à ses propres yeux, peut concevoir et sentir ce qui est grand. Il faut donc que chacun répète cette belle prière de Jeanne d'Arc, qui demande à Dieu « un grand cœur et de nobles pensées.» Le *calme* est le premier et indispensable remède de tous les maux ; dans la plupart des cas il suffit seul pour la guérison : il est toujours utile et salutaire. De même, comme préservatif, il a une vertu inappréciable. Ce calme si

nécessaire est le fils de l'esprit. Aucune étude ne le produit plus sûrement que celle de la nature. Celle-ci, au point de vue de l'hygiène morale, est bien préférable à celle de l'histoire, souvent nuisible à des natures délicates, dont elle irrite les passions et les souffrances. — Un tempérament actif exige une activité intellectuelle; un tempérament passif, une activité pratique. Il faut bien se garder d'anéantir en soi les passions ; car elles sont les germes naturels de la vie et de la santé ; il faut seulement les maintenir en équilibre, les modérer, les dominer. — Trois forces nous sont données, que nous devons maintenir en nous : le courage, la joie, l'espérance. C'est à nous de régler et de diriger nos penchants. —La loi d'oscillation est le principe fondamental de l'hygiène de l'âme; en vertu de cette loi, nous devons établir en nous l'équilibre nécessaire entre la joie et la douleur, le repos et le mouvement, la raison et la folie. Le peintre sait opposer et combiner ses couleurs; le sage réalise dans son âme l'harmonie des contrastes. On n'a guère à craindre l'atteinte réelle de la souffrance morale, quand on sait éveiller à propos dans son âme les réflexions sérieuses, les souvenirs douloureux, les tristes pensées. Enfin, il

importe de constater la corrélation de nos dispositions physiques et morales avec les différentes heures du jour ; il faut connaître celles que développent les influences du matin, du midi, du soir.

Ces données générales peuvent suffire. Lecteur, c'est à vous d'en déduire vous-même les conséquences. Que si vous êtes déjà tombé au pouvoir de l'hypocondrie, je n'ai qu'un conseil à vous répéter : Détournez les yeux de vos propres tourments pour contempler le spectacle immense de l'humanité heureuse ou souffrante ; consolez-vous de vos douleurs personnelles, ou du moins méritez l'intérêt des autres, en vous intéressant vous-même aux douleurs de l'humanité; intérêt que les grands mouvements de la civilisation actuelle suffisent d'ailleurs à inspirer et imposent même comme un devoir à quiconque veut se montrer digne de son temps. Demandez à l'étude des magnificences toujours nouvelles de la nature le baume salutaire dont votre âme a besoin. Enfin, dans l'enchaînement immense des caractères et des destinées humaines, cherchez la place qui vous est marquée, la fonction que vous avez à remplir, et, votre valeur une fois connue, efforcez-vous d'être et de rester vous-même pur et vrai comme

une parole de Dieu. Car la santé consiste dans l'union du beau, du bon et du vrai.

Notre tâche est finie. Puisse l'esprit consciencieux qui a dicté ces pages trouver une douce récompense dans les sympathies des âmes souffrantes et des intelligences éclairées.

MAXIMES ET PENSÉES.

Condo et compono quæ mox depromere possim.

HORAT.

MAXIMES ET PENSÉES.

Condo et compono quæ mox depromere possim.
HORAT.

I

Les œuvres des poëtes, romans et pièces de théâtre, ont, sur les livres purement didactiques, un avantage considérable; elles n'épuisent pas complétement un sujet, ce qui peut amener l'ennui; mais elles excitent la réflexion, en lui donnant des problèmes à résoudre. Peut-être nos maximes et pensées auront-elles, pour le lecteur, un attrait semblable. Car le mérite des aphorismes est de stimuler la curiosité sans la rassasier.

II

La vie nous pose partout des problèmes et révèle des principes à l'esprit attentif qui sait interpréter

le sens des symboles. Les bons livres et les hommes d'expérience rendent le même service. Cherchons partout ce qui peut nous donner le calme et la force. Ce que nous nous approprions de cette manière, conformément à notre nature, nous appartient au même titre que ce qui nous semble produit par nos réflexions personnelles. Car l'homme n'invente rien. Goëthe a dit avec raison : « Toute idée est une reproduction. »

III

Le même auteur a dit encore : « Une excessive délicatesse qui attache trop de prix à la personnalité propre, peut être une cause d'hypocondrie, si elle n'est contre-balancée par une grande activité. »

IV

Pour se conserver sain de corps et d'esprit, il faut de bonne heure s'intéresser aux affaires générales de l'humanité.

V

On doit tendre à mettre l'équilibre au dedans et au dehors de soi-même. Cet équilibre, en tant qu'il peut être établi par la volonté, est, par rapport à la sphère de la nutrition et de la reproduction, la tempérance ; dans celle de l'irritabilité, la balance exacte entre le repos et le mouvement ; dans celle de la sensibilité, c'est le bien-être. Voil ànotre loi.

VI

Il faut de la force et une moralité profonde pour conserver le calme bienfaisant, qui, même au milieu des bouleversements et des tempêtes, donne un point d'appui à la méditation, principe et condition nécessaires du vrai bonheur

VII

On n'aurait pas à s'inquiéter des passions, si l'on pouvait seulement les mesurer.

VIII

Des observations personnelles, faites sur moi-même avec un soin minutieux, m'ont appris que la pensée est comme un fluide qui fuit sous l'étreinte. Lors même que le cerveau semble complétement troublé, la pensée reste pure et libre, son effet seul est entravé.

IX

Le doute, qui est de tous les sentiments le plus inquiet, se résoud en désespoir. Celui-ci peut devenir un véritable moyen curatif.

X

Il est des moments heureux où le corps se subordonne à l'esprit, au point d'oublier ses besoins propres. Alors toutes nos forces se développent et suivent librement leur cours, comme une mer qui s'étend sans obstacle entre un rivage visible et un rivage invisible. Heureux qui a cette puissance d'abstraction, qui sait évoquer l'extase et la modérer par le sang-froid.

XI

La nature guérit les blessures qu'elle fait. Mais quand l'homme se fait tort par sa faute, ira-t-elle, comme une mère qui gâte son enfant, s'apitoyer avec lui sur des maux dont il est cause? Pour adoucir les souffrances de l'âme, n'est-ce pas assez du calme de la nature, de ce ruisseau qui serpente, de cette forêt tranquille, de l'azur du ciel et de cette harmonie universelle de l'éternelle beauté? Une voix dissonánte ne saurait troubler cette harmonie mélodieuse. Serait-il plus noble et plus légitime qu'une plainte individuelle, égoïste, détruisît tout le concert?

XII

Y a-t-il un art de prolonger la vie? A ceux qui le connaissent, enseignez plutôt l'art de la supporter.

XIII

Tout le secret de l'art de prolonger la vie, c'est de ne pas l'abréger.

XIV

Pour que l'activité soit véritablement salutaire, il est trois conditions indispensables : 1° il faut qu'elle garde une juste mesure, qu'elle évite tout excès ; 2° qu'elle s'applique avec amour, dans le moment opportun, à des objets qui lui conviennent ; 3° qu'elle prenne des intervalles de repos, et qu'elle varie ses occupations. Telle est la nature de notre esprit, que le repos le délasse moins que la variété.

XV

Une théorie qui glorifie les jouissances, en procure moins que celle qui apprend à les estimer dans une certaine mesure, et, par conséquent, à ne pas dédaigner une jouissance faible ; la première amène nécessairement le dégoût de la vie, que la seconde seule peut guérir.

XVI

Pour l'homme digne de ce nom, la consolation n'est pas salutaire, parce qu'elle l'affaiblit ; le devoir seul est sa véritable consolation. Désirer l'infini, c'est ignorer les bornes du fini ; gémir d'être méconnu, c'est méconnaître le but de l'existence. Notre but est en nous-mêmes. Les souffrances de l'âme ne sont souvent qu'une pénitence subie, c'est-à-dire les suites inévitables d'un état intérieur contraire à la nature.

XVII

Si des personnes éclairées ne s'aperçoivent pas de la puissance qu'exerce l'esprit, c'est qu'elles s'imaginent que tout ce qui existe, vit par une cause extérieure. On fait ainsi de la vie de l'homme un rien abstrait, qu'une école médicale a désigné sous le nom d'irritabilité. Bien au contraire, la vie agit du dedans au dehors : *mens agitat molem.*

XVIII

Pour l'esprit comme pour le corps, la vie est un travail d'assimilation et d'excrétion, d'inspiration et d'expiration. La santé consiste dans la régularité des pulsations.

XIX

Toujours écouter, toujours penser, toujours apprendre, c'est par là que nous vivons. Qui n'aspire plus à rien, qui n'apprend rien, n'est pas digne de vivre.

XX

O what a noble mind is here overthrown! « O triste dérangement d'un noble esprit ! » Je ne connais pas de douleur plus morale, plus profonde que celle qu'expriment ces paroles de Hamlet. Il n'en est pas de plus fréquente dans notre siècle, où la négation s'attaque même aux choses éternelles, où rien ne semble plus avoir des chances de durée.

XXI

La patience est l'appui de la faiblesse ; l'impatience est la ruine de la force.

XXII

Patience, sœur de l'espoir, baume salutaire qui guéris l'âme, qui trouves dans l'inertie une force merveilleuse et bienfaisante, quel malade ne bénirait pas ta douce magie ; quel médecin pourrait ignorer que les paroxysmes de la fièvre disparaissent devant toi, qu'ils redoublent si tu t'éloignes, que tu aides à dompter les plus violentes douleurs, et que tu hâtes les guérisons les plus difficiles? Seule, tu es forte dans le faible ; seule tu es la révélation la plus parfaite, la plus délicate de l'âme humaine, en tant qu'elle est capable d'écarter du corps les maladies.

XXIII

L'hypocondrie, c'est de l'égoïsme. Le poëte habitué à fouiller les profondeurs de son âme, à dissé-

quer toutes les fibres de son cœur, à se faire le centre du monde, le poëte devient ordinairement la proie de cet horrible fléau. J'ai connu un de ces hommes doués de dons sublimes et funestes, obsédé des tourments de l'humeur noire; il ne réussit à s'en délivrer par moments qu'à force d'étudier l'histoire et de s'intéresser sans réserve aux destinées générales de l'humanité. Ce remède aurait amené une complète guérison, s'il avait été employé à temps.

XXIV

Chaque homme porte en lui un germe de folie. La sérénité et l'activité de l'esprit sont les seules forces capables d'en empêcher le développement.

XXV

Le scepticisme sombre et mesquin de l'homme du monde, c'est de la faiblesse et de l'impuissance. On se résigne, quand on voit les difficultés que l'homme courageux combat avec persévérance, et que la foi seule espère vaincre. Les « demi-médecins » sont généralement des sceptiques.

XXVI

Gardons-nous bien de développer en nous l'apathie; efforçons-nous au contraire d'enflammer et de nourrir dans notre âme les jouissances les plus pures et les plus nobles.

XXVII

Le beau a droit à notre recherche et à notre amour; le beau, c'est l'aliment du bien et de la santé.

XXVIII

L'activité dans l'accomplissement du devoir est la mère d'une conscience pure; celle-ci fait naître le calme, et dans le calme seul croît la plante délicate de notre bien-être.

XXIX

Ce qu'il importe de conserver toujours, c'est moins la lumière de l'intelligence que le calme et la sérénité.

XXX

Aux caractères précipités, imposez la nécessité de marcher lentement, d'écrire lentement; aux caractères indécis, celle d'agir avec promptitude. Donnez aux rêveurs toujours absorbés dans leurs pensées, l'habitude de regarder en face et de parler distinctement et à haute voix. Ces habitudes ont sur l'âme et sur le corps une incroyable influence que j'ai souvent observée.

XXXI

Il ne suffit pas de se regarder comme objet, il faut encore se traiter comme tel.

XXXII

Recherchez la société des hommes dont le commerce vous rend plus apte à continuer le travail de la vie; fuyez la contagion de celui qui laisse en vous du vide et de la faiblesse.

XXXIII

Considérer les souffrances comme des épreuves, c'est et ce sera éternellement la théorie la plus belle et la plus féconde. Elle moralise et fortifie.

XXXIV

La nature a donné à l'homme une activité énergique ; à la femme une vie et une destinée passives. La loi qui a marqué cette différence entre les sexes, ne saurait être transgressée impunément.

XXXV

Les livres sont des lunettes à travers lesquelles on voit le monde ; elles sont nécessaires pour les yeux faibles dont elles fortifient et conservent la vue; mais il vaut mieux pouvoir se passer de leur secours.

XXXVI

Tout désir énergique se réalise. C'est là une parole hardie ; mais elle renferme une merveilleuse consolation.

XXXVII

La tristesse a sa source au dedans de l'homme, et le ruine dans les profondeurs de son organisme. Le dépit, produit par une cause extérieure, rétablit l'équilibre de la santé.

XXXVIII

Si l'on parvient à concentrer son attention sur un point donné, soit par la conversation ou la lecture, soit par le souvenir ou par le sentiment du devoir, cette diversion adoucit la tristesse et lui enlève bientôt son amertume. Le succès est plus assuré quand c'est involontairement et à son insu que l'âme souffrante est détournée de ses funestes préoccupations.

XXXIX

Hippel a dit : « La méditation profonde habitue l'âme à vivre en dehors de son enveloppe corporelle. Elle la prépare ainsi à la vie future. »

XL

S'abstraire de soi-même, ou, comme on dit, se distraire, mauvais remède. Quand je m'applique fermement à faire abstraction de l'objet A ou B, je maintiens cet objet dans ma pensée et je manque mon but. Que si je fixe l'objet C, A ou B s'éloignera de lui-même.

XLI

Toute négation implique l'affirmation du contraire. Cette loi a les résultats les plus importants, non-seulement pour l'hygiène de l'âme, mais pour toute la vie. Le seul moyen de combattre le mal, c'est de ne pas le reconnaître, de le nier, c'est de lui substituer le bien.

XLII

Un optimisme modéré, fruit naturel d'une saine philosophie, convient à l'hygiène morale. Quand on est mécontent du monde, on l'est de soi-même ; et, dans ce cas, comment échapper à la mauvaise humeur ? Comment conserver la santé de l'âme ?

XLIII

Il n'est personne qui n'ait eu quelque jour un bonheur inattendu. Songez aux caprices du sort, et vous ne désespérerez jamais. Le souvenir fera naître en vous et entretiendra l'espérance.

XLIV

Sachons nous traiter nous-mêmes comme Reil traitait, dit-on, ses malades. Entre ses mains, on pouvait perdre la vie, on ne perdait jamais l'espoir.

XLV

C'est par l'énergie que l'homme maintient son individualité vis-à-vis des influences extérieures ; mais toute énergie que nous pouvons acquérir, a sa source dans la culture intellectuelle, par exemple, la force d'inertie, la ténacité, le calme, la fermeté, la persévérance, la patience, etc. L'énergie, dans son sens général, est le résultat des différentes facultés amenées à leur plus haute puissance, ou bien la force inconnue, explicable, inhérente à l'individu.

XLVI

Loin de nous la prétention d'imposer à l'homme une complète égalité d'humeur. Il n'est piano si parfait qui ne puisse être désaccordé par l'humidité. Quand l'instrument est ainsi dérangé, il est difficile de bien jouer ; mais le virtuose y réussit encore, tant que les cordes ne sont pas toutes faussées ou muettes.

XLVII

Nous n'avons pas le pouvoir de créer en nous des dispositions, mais nous pouvons, comme le poëte, profiter de celles qui se manifestent dans notre âme. Le poëte tire de son génie une œuvre d'art, comme le sculpteur tire d'un bloc de marbre une statue. Il est des moments où la conscience perd ses droits, où elle semble même disparaître. Alors, comme égarée à la lueur incertaine du crépuscule, l'âme s'abîme dans la douleur ou dans la joie. « Ce sont, a dit Rahel, des parenthèses dans la vie ; à ces heures-là, nous avons une liberté qu'on n'accorde pas à l'homme de sang-froid. Qui voudrait se donner la fièvre nerveuse ? et pourtant elle peut, dans certain cas, nous sauver la vie. Cependant elle vient d'elle-même. »

XLVIII

J'ai fait dernièrement une expérience très-significative sur les dispositions que détermine la clarté du jour. La lampe qui brûle pendant la nuit dans ma chambre à coucher, jetait de vives lueurs. Je

m'éveillai, sans savoir quelle heure il était. Des idées graves et même sombres vinrent, comme d'habitude, s'emparer de mon âme; elles éloignaient de moi le sommeil. L'horloge sonna : il était cinq heures. Je reconnus que la clarté que j'avais attribuée à la flamme de la lampe, était la lueur croissante du jour. Aussitôt la disposition de mon esprit se trouva changée. Les mêmes objets qui venaient d'attrister ma pensée, m'apparurent sous un aspect riant, et je repris courage. Ce changement fut très-sensible pour moi; ce fut comme une secousse dans le cerveau.

XLIX

L'émotion, c'est le soleil couchant qui répand sur la nature ses teintes de pourpre, c'est le verre de couleur qui montre les objets sous un jour plus beau, comme enveloppés d'un charme magique.

L

« Je ne sais, mais j'aurais plus d'horreur d'un poison *noir* que d'une eau transparente comme celle-ci, » dit une jeune fille, dans une pièce de Clara

Gazul, qui, près de s'empoisonner, regarde le breuvage limpide. Ces mots contiennent pour nous une leçon. Tout dépend de la couleur que nous donnons aux choses que le destin nous envoie.

LI

La vie humaine a son aurore. Quand l'aube se lève, il ne faut plus de lampe, il fait jour. Tout homme réfléchi a passé par cette époque, il a vécu de sa vie propre du moment où il a eu conscience de lui-même. Mais la nature ne veut pas que nous arrêtions nos regards à chaque détail du mécanisme de notre être. Le cerveau n'est pas l'homme tout entier; le cœur, les pieds, les mains contribuent aussi et plus encore à notre existence. Une fois que les yeux connaissent le but, le corps n'a pas besoin de réfléchir pour se mouvoir dans la direction indiquée. Les roses fleurissent sans le savoir; les fruits viennent, sans le savoir, à maturité.

LII

Le vice fondamental de l'homme, c'est la paresse. Chez les gens éclairés, il se cache sous le masque

d'un scepticisme froid, sombre, soi-disant philosophique, que représente d'une manière frappante le type de Hamlet. C'est une renonciation à soi-même, une maladie, une mort volontaire. Le réveil de l'énergie individuelle est la condition de la santé et de la vie.

LIII

Si l'intelligence suffisait à l'homme, nous n'aurions pas la faculté de sentir ni celle d'imaginer.

LIV

Le corps et l'âme sont fortifiés par l'action alternative du froid et du chaud, de la joie et de la douleur. C'est ainsi que la nature, comme la poésie, fait l'éducation de ses enfants les plus distingués.

LV

La science ne peut pas nous donner de goût pour la vie ; elle nous la montre plutôt dans toute sa nullité. L'imagination et le sentiment excitent notre

intérêt pour des phénomènes passagers et par là nous rendent heureux. En ce sens, l'art est plus salutaire que la philosophie.

LVI

Les notions de la science ne remplissent pas le cœur de l'homme; elles ne peuvent ni le faire agir ni le calmer. Ce pouvoir n'appartient qu'au sentiment, à ce je ne sais quoi qui n'a pas de nom, mais dont les effets sont réels. Par exemple, on a dit excellemment : les poëmes de Hafis récréent l'âme, non par le sens des paroles, mais par la sérénité des sentiments qu'ils répandent.

LVII

Un scepticisme sans amertume est la plus sûre défense contre l'horrible spectre de la vieillesse, non pas le scepticisme par rapport aux vérités éternelles, mais l'indifférence calme par rapport à soi-même. Pour rester jeune, il faut se préserver de toute tendance exclusive.

LVIII

Un homme capable doit toujours s'occuper d'un travail conforme à son aptitude et qui demande le concours de toutes ses forces ; car la vie consiste uniquement dans une tension plus ou moins énergique. Le relâchement, c'est la maladie, c'est la mort.

LIX

Écrire, sans songer même à publier ce qu'on écrit, est un excellent moyen hygiénique pour fortifier l'âme. Dans un siècle comme le nôtre, ce remède est pour ainsi dire à la portée de tout le monde. Pour vous délivrer de l'idée ou du sentiment qui vous obsède, il vous suffira le plus souvent de consigner par écrit vos impressions et de les retracer avec clarté. Ce travail dissipe les spasmes de l'âme et en prévient le retour.

LX

Le vrai philosophe ne s'absorbe pas dans la contemplation de la mort. La philosophie est la sagesse de la vie, et la mort n'a point à ses yeux de réalité.

LXI

La vertu, le bien-être résultent de la direction que l'on se donne à soi-même.

LXII

Vous qui avez réfléchi sur les phases de votre existence physique et morale, interrogez votre expérience et demandez-vous si les sentiments ne se règlent pas sur les idées bien plus que les idées sur les sentiments.

LXIII

Passion, état passif : termes corrélatifs. Réfléchir, c'est être actif. Plus l'activité devient une habitude, un élément de notre existence, moins nous risquons de tomber dans l'état passif. Passive, l'âme s'abaisse ; active, elle s'élève ; s'élever, c'est vivre. La maladie et la mort sont un manque partiel ou total d'élévation.

LXIV

Les défauts des premières années exercent, jusque dans l'âge le plus avancé, leur action physique ou morale; il en est de même des bonnes qualités acquises de bonne heure.

LXV

Sache vouloir, fais ce que dois, voilà en deux mots toute l'hygiène de l'âme.

LXVI

L'à-propos est une condition de la santé. Ainsi, la solitude est salutaire; mais quand on est en société, ce n'est pas le moment de vouloir être seul.

LXVII

« Heureux, dites-vous, qui pourrait unir le ressort et l'élan de la jeunesse avec la maturité de l'âge

viril. » Tâchez seulement de conserver les dons de la première, le reste viendra de soi-même et le temps comblera vos souhaits.

LXVIII

On arrive au but lorsqu'on y tend de tous ses efforts; car le désir n'est que l'expression des besoins de notre nature. « Frappez, et l'on vous ouvrira. » Combien d'ambitieux réussissent dans la recherche des honneurs et des richesses? En serait-il autrement pour la santé?

LXIX

Quand nous commençons à acquérir la conscience de nous-mêmes, nous devons momentanément, en apparence, sacrifier la fraîcheur et la vivacité juvéniles de nos sentiments pour les mûrir par la réflexion et l'expérience.

LXX

Lorsqu'une douleur vous menace ou vous saisit, songez bien que s'en détourner, ce n'est pas la

détruire. Il faut la regarder en face et l'examiner attentivement pour savoir s'il est bon de passer outre et s'il ne vaut pas mieux en tirer profit. Ne méprisez jamais une chose avant de la tenir en votre pouvoir. Ce qu'on se borne à pousser de côté, revient à la charge avec une importunité croissante. Le jour seul peut dissiper, par l'éclat de sa lumière, tous les spectres de la nuit.

LXXI

La culture de l'esprit est nécessaire pour que la volonté puisse agir en connaissance de cause; mais elle n'est pas indispensable pour que la volonté agisse, dans le sens général de ce mot. Tant que le développement intellectuel n'est pas achevé, il faut se mettre à même d'agir utilement en éveillant dans son âme l'énergie générale. L'intelligence est au-dessus de la volonté; mais celle-ci doit être exercée tout d'abord pour qu'elle puisse s'acquitter de ses fonctions.

LXXII

Mais, direz-vous, pour vouloir, il faut un objet à

la volonté. Que dois-je vouloir? C'est ce qu'il m'importe avant tout de connaître. Soit! mais il ne vous est pas nécessaire de bien comprendre l'objet assigné à votre activité. Savoir ce qu'on veut, dans le sens le plus général, ce n'est pas *savoir*, dans l'étroite acception du mot. Il n'y a pas d'idée sans expérience extérieure ou intérieure; mais l'expérience peut précéder la conception nette de l'idée. Elle peut donc se produire sans être conçue.

LXXIII

Le vide étant une négation, on ne le sent pas à proprement parler; mais quelquefois il se condense et devient sensible. Sentir le vide dans son âme, c'est le commencement de la guérison; car un effort, une tendance devient un besoin.

LXXIV

Le millionnaire, dont l'esprit sans culture ignore le grand art d'user noblement de ses richesses et ne connaît pas d'occupation d'un ordre élevé, se fatigue

dans la jouissance et le désir ; il éprouve vaguement le besoin de trouver quelque part une résistance capable d'éveiller son activité.

LXXV

L'âme humaine a un point obscur qui contient les germes de tous les maux intérieurs. Il est essentiel d'en limiter l'espace par des idées claires, morales et sereines. Si l'on n'y met pas obstacle, il s'étend et s'agrandit ; l'ombre envahit l'âme, et la nuit se fait en nous, la triste nuit de la démence.

LXXVI

Il y a aussi dans l'âme un point lumineux, asile du silence, du calme et de la clarté, où ne peuvent pénétrer ni la tempête ni la nuit. C'est une sorte de refuge donné à l'homme contre la souffrance et la douleur. Notre devoir est de le conserver et de l'agrandir. La folie même ne saurait anéantir ce point éternellement lumineux.

LXXVII

On n'a pas encore déterminé le degré de perturbation morale où commence la folie.

LXXVIII

On confond trop souvent la force avec le goût. Celui-ci est, de nos jours, suffisamment développé; il s'accroît avec la délicatesse maladive du siècle; mais la force, qui est le fondement de la santé, n'est pas du tout cultivée. Nous avons du goût pour tout; nous n'avons de force pour rien.

LXXIX

La désharmonie est une condition fatale de l'existence humaine. Sachons nous y soumettre; heureux encore de pressentir, par moments, l'unité suprême.

LXXX

Ce n'est que dans le silence de la méditation que germent et croissent les souvenirs. Le meilleur

moyen de nous rendre un objet indifférent, c'est de nous en parler sans relâche, afin de nous ôter la tentation d'y penser dans la solitude. — Un autre moyen essentiel peut conserver la santé, c'est de savoir apprécier et développer convenablement les avantages de chaque période de la vie : la fraîcheur de la jeunesse et son insouciance pleine de vigueur, la modération réfléchie de l'âge viril, le coup d'œil calme de la vieillesse. Les tourments de la pensée sont funestes pour un jeune homme, comme le sont pour un vieillard les emportements de la colère. La nature bienveillante a donné à chaque saison de la vie humaine des fleurs et des fruits qui lui sont propres.

LXXXI

Il ne serait pas moins salutaire de considérer avec attention et reconnaissance cette multitude de bienfaits inaperçus que nous prodigue sans cesse la générosité de la nature. L'homme se montre chaque jour froid et insensible à une foule de jouissances réelles, dont l'appréciation lui donnerait une satisfaction durable. Des esprits délicats en ont fait sou-

vent la remarque. Apprenons à tenir compte de tout ce qui nous arrive de bon et d'agréable, à goûter le bonheur de respirer, de voir la lumière, de sentir la douce chaleur du soleil ; à comprendre enfin que chaque journée d'existence est pour nous un présent de la nature auquel nous n'avons pas droit de prétendre.

LXXXII

Un égoïsme pur et noble est nécessaire pour conserver la sérénité et la santé. Il faut plaindre l'homme qui ne fait pas de son propre contentement le but de son travail, de son amour et de sa vie. Il n'y a guère de satisfaction pure sans une cause personnelle. Toute action humaine porte nécessairement ses fruits, bons ou mauvais.

LXXXIII

Le bonheur de l'âme consiste en réalité à se posséder et à s'agrandir. J'en appelle à l'expérience de tout homme éclairé, à quel moment s'est-il senti le plus heureux ? N'est-ce pas à cette époque de la jeu-

nesse où chaque jour révélait à son intelligence des mondes nouveaux et de nouvelles sphères d'idées? Plus on avance en âge, plus ce bonheur devient rare. Les conceptions terrestres ont des limites visibles ; ce qui soutient le vieillard expérimenté, c'est le regard qu'il plonge au delà du monde dans les régions de l'infini.

LXXXIV

Ce qui distingue l'homme ordinaire et l'homme de génie, c'est que pour être heureux le premier doit s'oublier et perdre conscience de son individualité, le second doit se concentrer en lui-même et prendre possession de son être.

LXXXV

Si votre âme souffre, si elle est en proie à l'incertitude, au doute, à la crainte, cherchez la compagnie, fréquentez le monde. Là, souvent, un mot jeté au hasard a suffi pour illuminer, comme un éclair, la nuit la plus sombre.

LXXXVI

Vous supportez quelquefois avec peine vos parents, vos amis les plus chers. Soyez sûr que pour eux il en est de même à votre égard. Méditez bien cette idée, il n'est pas de meilleur préservatif.

LXXXVII

Notre but est de donner à l'esprit une direction générale, saine et véritable ; de l'élargir, de le délivrer des vaines chimères, et de mettre à sa portée des remèdes sûrs.

LXXXVIII

Il y aurait du pédantisme et de la maladresse à vouloir suivre, dans tous ses détails, l'action de la volonté sur toutes les fonctions habituelles et journalières de la vie physique.

LXXXIX

On peut voir dans les écrits des médecins qui ont fait des observations attentives, que la colère agit

sur le système biliaire, qu'elle fait évacuer la bile par des vomissements ou par des selles; que la frayeur agit sur les nerfs qui se rendent au cœur ou aux gros vaisseaux; que la crainte et la haine produisent du froid; la joie et l'anxiété, de la chaleur; une attente joyeuse ou inquiète, des palpitations; l'aversion et le dégoût, des syncopes; que le rire et les larmes sont ordonnés par la nature prévoyante dans l'intérêt de notre bien-être physique; que ce bien-être enfin représente souvent une véritable crise des maux les plus compliqués. Nous avons une action au moins négative sur l'éternument, les bâillements, les soupirs, etc. Ce qu'il y a de plus subtil, de plus remarquable, et, en même temps, de plus journalier dans les effets physiques de la volonté, peut à peine s'exprimer par des paroles. Mais qu'on mette notre théorie à l'épreuve d'une pratique sérieuse et persévérante, et l'on sera surpris de ses merveilleux résultats.

XC

On prétend avoir observé que l'aspect du beau exerce sur l'organe de la vue une influence salutaire, comme le vert des prairies et le bleu du ciel.

XCI

L'hypocondrie et l'hystérie étaient inconnues des anciens. Essayons d'être nobles comme les Grecs, énergiques comme les Romains. Peut-être alors ces maux horribles disparaîtront.

XCII

L'hypocondrie ne consiste pas seulement à se croire atteint d'un mal chimérique, mais encore à étudier avec un soin minutieux les maux qu'on éprouve réellement.

XCIII

Si votre âme est malade, inscrivez seulement dans le journal de votre vie les pensées consolantes qui présentent à votre esprit des images agréables; par ce moyen, vous les garderez à votre portée, pour y recourir dans vos moments de tristesse. Un recueil de ce genre est, pour le malade, aussi nécessaire que le médecin.

XCIV

Pour prescrire le régime de l'âme, il importe surtout de bien comprendre les divers âges de la vie et d'y avoir égard ; car chaque âge a ses désirs et ses devoirs propres, qui ne conviennent pas à l'âge suivant. Que l'adolescent s'abandonne aux entraînements de son activité exubérante, c'est une sorte de fièvre qui donne à tous les germes la liberté de se développer, conformément à la volonté de la nature. Au milieu de la vie, quand le caractère s'est affermi, l'habitude commence. Elle devient, pour la vieillesse, une source de plaisir et de force. La nature, dans sa bonté, a voulu que le souvenir du passé fût toujours agréable, et que chaque âge léguât à l'âge suivant l'héritage de ses joies, sans lui transmettre ses douleurs.

XCV

Qu'est-ce que le passé ? Pour toi, c'est toi-même ; car il n'existe à tes yeux et tu ne peux le saisir que

par les traces et les germes qu'il a jetés dans ton être, et qui s'y sont peu à peu confondus. Qu'est ce que l'avenir? Pour toi, rien que toi-même. Il ne te regarde qu'en tant que tu en fais le but de tes efforts. Se souvenir et espérer dans tout autre sens, n'est que « le rêve d'un songe. »

XCVI

L'état le plus apte à prolonger la durée de la vie, c'est, selon Hufeland, le mariage; selon Kant, le célibat. Tous deux invoquent l'expérience. L'un cite l'exemple d'hommes mariés qui sont parvenus à un âge très-avancé; l'autre appuie son opinion sur ce que les célibataires ont une verte et saine vieillesse. La clef de cette énigme est que, dans la première période de la vie, l'énergie vitale se conserve par le célibat, et que, dans la seconde, les forces affaiblies ont besoin, pour se conserver plus longtemps, des soins de la famille.

XCVII

La vie n'est un rêve que par la faute de l'homme, dont l'âme n'écoute point le signal du réveil.

XCVIII

Une douce tristesse, dont les accès reviennent par intervalles, a, comme l'aspect de la lune, quelque chose de rafraîchissant. On devrait essayer de changer l'humeur sombre et chagrine en humeur triste. Des larmes versées de temps à autre seraient même un baume salutaire pour les blessures du cœur.

XCIX

L'homme animé de sentiments nobles et délicats peut-il jamais être content de lui-même? Or, le contentement de soi-même est nécessaire pour arriver au but. Il ne faut donc pas placer trop haut le devoir, le but élevé de l'existence, afin d'être plus sûr de l'atteindre.

C

De même que les phthisies et les hydropisies se développent principalement sous l'influence des

souffrances morales; de même l'activité et la joie sont les moyens qui favorisent le plus l'absorption nécessaire à la guérison de ces maladies. Hufeland conseille de régler par la volonté les déjections alvines journalières; à ce conseil excellent, j'en ajoute un autre qui se rapporte plus particulièrement à l'hygiène du corps. En lisant et en écrivant, travail pendant lequel on retient involontairement son haleine, il est bon de faire exprès, de temps à autre, plusieurs inspirations profondes, même de quitter son bureau et de se promener dans la chambre. De plus, quand le travail exige une grande attention ou qu'on s'y livre le soir, il faut de temps en temps tenir les yeux fermés pendant quelques minutes. Le médecin comprend l'utilité de ce conseil; les gens du monde feront bien de le suivre.

CI

L'hypocondrie n'est au fond que le sentiment aigu et douloureux de la condition humaine dans un individu irrité ou affaibli sous le rapport de l'âme et du corps.

CII

Nous avons beaucoup insisté sur les heureux effets que produit la volonté par son énergie; mais souvent il arrive aussi que, pour guérir les maladies de l'âme, la volonté doit abdiquer son pouvoir. Je veux dire qu'il est utile, dans certains cas, de ne pas nourrir de projets, de livrer ses voiles au vent de l'espérance et de se laisser aller au courant de la vie.

CIII

Souvent, et même presque toujours, des idées obscures agissent avec plus de force que des idées claires. Citons pour exemple la puissance des passions, ou ce simple fait de se réveiller à une heure dite. Mais il vaut mieux pour notre santé physique et morale que nos idées claires soient les plus fortes.

CIV

C'est avec raison que Kant appelle l'imagination active un mouvement de l'âme qui sert à la santé.

Car, à le bien prendre, l'activité isolée de l'intelligence paralyse l'homme : l'âme qui s'absorbe dans des réflexions abstraites, est comme une eau dormante qui reflète les objets, mais qui croupit insensiblement.

CV

Le même auteur indique avec beaucoup de justesse la cause des effets nuisibles que produit l'habitude de veiller avant minuit. C'est le moment où l'imagination a son plus haut degré d'activité ; elle excite alors trop vivement le système nerveux.

CVI

Consultons Lichtenberg, le peintre le plus subtil des états de l'âme, le Christophe Colomb de l'hypocondrie. « Souvent, dit-il, quand nous sommes couchés, nous éprouvons de vives douleurs dans les parties du corps qui subissent une pression. Mais sachant que nous pouvons changer de position, comme il nous plaît, nous ne faisons pas attention à cette souffrance. » Il désigne l'hypocondrie par des

expressions très-caractéristiques; il l'appelle tantôt « égoïsme pathologique », tantôt « pusillanimité. »

« Mon corps, dit-il ailleurs, est cette partie du monde que mes pensées peuvent changer. Dans tout le reste de l'univers, mon intelligence ne peut modifier l'ordre des choses. » Dans un autre passage, il raconte qu'un jour, atteint d'une maladie nerveuse, il se boucha les oreilles et s'en trouva mieux. « En effet, ajoute-t-il, à partir de ce moment, ce bourdonnement d'oreilles, symptôme ordinaire de cette maladie, me parut n'être en moi qu'un symptôme simulé. » — L'hypocondriaque ne puise que du poison au fond de ses tristes pensées; dans des réflexions semblables, il puisera des consolations.

CVII

Il y a une hypocondrie involontaire; c'est celle dont les médecins sont quelquefois affectés. Car, si l'hypocondrie est un verre grossissant à travers lequel on découvre des souffrances qui autrement seraient invisibles, la science qui nous montre les causes, l'enchaînement, les suites de tous les maux, n'est-elle pas aussi un microscope?

CVIII

S'il est vrai, comme les sages le disent, que l'art d'être heureux consiste à s'oublier soi-même, il consiste également à tendre avec énergie vers un but digne de notre activité.

CIX

Analysez le plaisir, le bonheur, vous y trouverez deux éléments (*homo duplex !*) : l'oubli de soi-même et la pleine possession de soi-même ; le sentiment de la vie porté à sa plus haute puissance, ou presque entièrement anéanti. Contradiction plus apparente que réelle ! Ce qu'on oublie, ce sont les chaînes ; ce qui se développe à un haut degré, c'est le libre mouvement de la vie.

CX

« Mais comment vouloir, puisque c'est précisément la force de volonté qui nous manque ? » — Si ce qui vous manque, c'est vous-même, que puis-je vous ordonner, sinon vous-même ?

CXI

Par le sentiment douloureux que produisent en nous les imperfections de ce monde, la Providence a voulu nous exciter à développer activement nos forces et à chercher le remède de tous ces maux.

CXII

Quiconque dit au fond de son âme qu'il est malade, devient malheureux par l'hypocondrie; quiconque, avec une étourderie impertinente, se déclare bien portant, peut devenir malheureux par sa négligence. Il y a un milieu entre ces deux extrêmes : traitons-nous comme des gens d'une santé faible et délicate, ce que nous sommes tous réellement, et vivons avec prudence, sans présomption et sans crainte.

CXIII

Dans beaucoup de cas où il faut que le malade ne songe pas à son mal, la puissance de l'âme sur le

corps a besoin d'être mise en mouvement par une volonté étrangère ; ce serait trop exiger que de vouloir qu'elle agisse par une impulsion personnelle. — Pourtant qui connaîtra, aussi bien que vous, votre maladie, le traitement qu'elle demande, la dose et l'opportunité du remède ? Il est donc essentiel de se recueillir et d'examiner ce qu'il est possible de faire.

CXIV

Il y a en général deux manières d'envisager la vie : ou bien, posant son individualité en face du monde, on cherche à la maintenir libre et indépendante, et l'on soutient une lutte qui développe le caractère : c'est la méthode subjective ou morale (Kant); ou bien, s'abandonnant volontairement au courant du monde, s'accommodant aux temps et aux choses, on se perçoit comme objet, et l'on se traite soi-même comme une partie du tout : c'est la méthode objective ou poétique (Goethe). Ces deux routes mènent au même but ; le choix dépend de la différence des caractères.

CXV

Chaque homme a devant lui un chemin tracé vers le but commun. Habitué à voir dans les choses leur côté moral, j'ai donné à mes études d'hygiène une tendance plus morale que leur nature ne semblait le comporter. C'est au lecteur de tirer de ces réflexions ce qui est le mieux approprié à sa nature.

FIN.

TABLE DES MATIÈRES.

